

古希を迎えて
皆様に感謝を込めて

進藤京子

詩 あなただあれ？

明るい光の下で
鏡に映る顔を見ると
なんとまあ、しわ多いおばあちゃん
あなただあれ？と問うと
あなただあれ？と口元を動かす
あれまあ、この人、私

椅子から立ち上がるとき
じんわり腰が痛くて
まっすぐ立ち上がれない
腰まげて歩くと楽だから
そのまま歩いていたら
あれまあ、ただの老人

昔は元氣で
さっそうと歩いていた人たち
美しくかっこよかった友たち
みんなそろいもそろって
背中ぢぢめてよたよた歩く
あれまあ、あなたもなの？

生きてきた時間は長く
あれやこれやあったけど
そんなこといちいち覚えちゃおれない
気持ちちは昔のまんま
夢も希望もあるやる気の人
いいさあ、これからも

こんな詩を書いてみました。この詩のとおり、老人であることを実感するこの頃です。思い返せば 70 年間色々なことがありました。中でも私の 30 歳前後の人生を華々しく飾るのが、トライアスロンの経験です。

玄海トライアスロンクラブとの出会いは、第 2 回玄海トライアスロン大会に参加した直前でした。当時女子の少ない中、天草トライアスロン大会、第 2 回宮古島トライアスロン大会にも参加し完走しました。またその頃、頻繁に行われていた練習会にも参加し、皆さまとの楽しい時間を過ごさせていただきました。その後、玄海大会は 10 回ぐらい、その他、琵琶湖トライアスロン大会、徳之島トライアスロン大会、国東半島トライアスロン大会等も数回出場しました。

当時は子供も幼く、色々と多忙な中練習時間を作るため、日常生活の中でも走り回っていたように思います。たぶん、あの頃働き盛りであった皆さんも、同じように多忙な中で練習時間を捻出されていたのでしょう。

やはり若さと情熱ありきで、トライアスロンができたのでしょう。大会を支えて下さった事務局の皆様、ボランティアの皆様、一緒に出場して励ましてくださった皆様方に、ただ感謝の思いで一杯です。

その後、勉強、留学、仕事の合間にぼちぼち走り、マラソン大会やトレイルランなどにも挑戦しました。10 年近く続いた義母の介護も終了し、ふと気がつけば、60 歳を超えていました。

最近は体力の衰えも甚だしく、膝や腰の痛みもでて、全く走れなくなりました。走れないなら歩こう、という風にシフトを切り替えて、今は週末に皿倉山や福智山、足立山など地元の山中心に山歩きを楽しんでいます。

山は膝や腰の痛みを騙しつつゆっくりと歩いていますが、やはり汗をかく爽快感は素晴らしいですね。日頃は一人で歩いていますが、この一人歩きの時間は瞑想の時間なのです。これまでの出来事、出会った人々のこと、これから目標など、歩くと脳の動きが活発になって思考が深く掘り下げられるような気がします。山は鳥や虫や、夏場は特に蝉の声などに包まれて何ともまあ、にぎやかなことです。時には獣の声や臭いもします。この喧騒の中を、ただ黙々と歩くわけです。

山歩きは当分続けたいと思っていますが、さて、いつまでできるでしょうか？できるだけ長く続けられるように、気負わず焦らずのんびりと歩いていきたいと思っています。

これまで私と一緒に楽しい時間を共有してくださったクラブの皆様方、本当にありがとうございました。そして、これからもよろしくお願ひいたします。