

五十音順

代人三郎久満輔子也澄郎一
郁照哲一由亮茂和正一恵
仲
田市田島門嶋井歳落間井上
藤古本前正間松万水水宮村

今年も残りわずかとなりましたが、皆様はどのように過ごされたでしょうか。私は今年、スポーツに目覚めました。きっかけはゴルフを始めたことです。体幹の筋力が必要なので、以前から続けている太極拳との相乗効果もあります。それから、ゴルフ自体も楽しいのですが、運動をすると心身ともにすっきりするので、そういった効果も期待して練習に行っています。しかし、この変化は最近半年間のことで、今年4月の脳卒中学会のある講演で運動の効能について聴いたときはまだ半信半疑でした。「体にはいいかもしれないけれど、気持ちや頭をすっきりさせるなら、スポーツ以外の趣味でもよいのでは？」と思いました。いざ始めてみると文化系の趣味とは爽快感が違います。また最近、穴場の練習場を見つけました。正面に東京タワーが見えるのに、いつも客が少ない（設備がレトロだから？）。ほぼ貸切状態のなか、タワーのライトアップを眺めながらのんびりと練習をしています。せっかくよい習慣ができたので、来年も続けていきたいと思います。2011年もよろしく願いいたします。

(吉)

Web <http://www.igaku-shoin.co.jp/mag/sogoriha/>

2026/09/23 09:38:54