

「ちよつと走らなきゃいけないなあ」「腹筋やらないとマズイよな……」「腕立て伏せできるかな。久しぶりだけど」

やらなきゃと思ってもなかなか出来ないのが、単純な運動である。私も嫌いだ。出来ることなら、一生走らずにいられたらとも思う。でもやはり走らなきゃ……。では、どうする？

今日は、腹筋や腕立て伏せと組み合わせた、石丸流楽しいジョギングを紹介しよう。

まず、人が少ない広い歩道を見付けましょう。そして、走り出す前に、1桁（けた）の「腹筋ナンバー」と腹筋回数を決めておく。走り出したら、通り過ぎる車のナンバーを見る。4桁の数字を左右に二つに区切る。それぞれを2桁の数にみたてて、足そう。答えの1桁目がポイント。例えば、通り過ぎた車のナンバーが1234だとすると、12+34=46。1桁目は「6」だ。この数字と、事前に決めておいた「腹筋ナンバー」が一致したら、決めた回数の腹筋をしなければならぬ。

あるいは、腕立て伏せナンバーを決めておいたら、腕立て伏せをやらなければならないのだ。

更に余裕があればコレもやってみよう。「赤い車（消防車含む）が来たら、100メートル戻る」

腹筋ナンバーの車が現れる確率は10分の1だが、時には2台

続くかもしれないし、全く現れないかもしれない。腹筋をするのかもしれないのか、予定が全く立たないところにこのジョギングの醍醐味（だいごみ）がある。赤い車も次々と来たら、逆戻りばかりで、ヘトヘトだ。

さあ、走り出そう。忙しいよ。ただ走るだけじゃない。いま流行の軽い脳トレトレーニングをしながら走る、障害物マラソンである。ただ、調子の悪そうな日は無理は禁物。こう決めておきますか。

「救急車を見たら帰る」

【朝日新聞・マリオン】

2006年11月22日掲載