

## 冬のジョギング

スウェーデンでも冬は外でジョギングする人が急減する。寒い、暗い、滑るからである。しかし、逆にあちこちにあるジムが活気づく。そこで、かなりの人が出勤前後の朝 6.00 から夜 23.00 迄、一汗流している。

それは健康管理にかかる活動費を職場が負担するからである。これに適用するのが、ジム、アエロビック、マッサージ、ヨガ、針、ボディービル、ボーリング、ダンス、柔道、水泳、バスケット、サッカー、ミニゴルフ、……。でも普通のゴルフはダメ。同様に、クライミング、水上スキー、馬術、フェンシング、ビリヤード、……。何が適用か否かは国税局が決るが、その基準はかなり曖昧な感じ。



勿論、外での散歩やジョギングには金銭的な特典は何もない。住宅地の周りの森には必ずジョギングコースがある。外灯付きの 2.5km コースでは散歩やジョギングは何時でもできるが、冬は人の気配がほとんどない。理由は、近年の温暖化でわずかに降った雪がみぞれで解け、スキーもできず、朝夕の寒さでコースの表面がアイスバーンになってしまうからだ。

だが、このツルツル滑るコースを好む人もいる。自分もその一人である。ブロッダというスパイク付きの滑り止めをシューズに巻くと、かなり安全に走れる。それと、ブロッダ付で氷の上を走ると煎餅をかじった時の様なバリバリ音が静寂な森の暗闇に響いて爽快な気分になる。



冬慣れしているスウェーデン人のくせに、路上転倒が多く緊急病院は骨折や捻挫した人で満員になる。ジョギングコースでもよく転ぶ。どう云うわけか、僕を追越した途端、目の前でスッテンコロリンと仰向けに転んだ人が2人もいた。追越でスピードアップをするためだと思うが、その他に、長い脚が原因ではないか…？

スウェーデン人は背高で脚も長い。この体型で走ると振り子の原理で体の重心が前後に大きく揺れる。これが転倒原因ではないか…？ 南極の氷上に住むペンギンの体は丸々なくせに脚は極端に短い。そうして、なかなか転ばない。転んでも、すぐ立ち上がる。自分の体型はかなりペンギンよりである。つまり、胴長で短脚である為、走ってもあまりバランスが崩れない。この長所が転倒防止に役立っているのではないか…？ この点での主張にはかなりの自信がある。



スウェーデンの森にもようやく春の兆しが見えてきた。白い雪割草を見つけた。来週あたりで、プロダダ無しでジョギングできそう… …

