

【體育運動的林林種種】

大家好!我是岡山市長大森。

在季節向秋天過渡的這段時間，市長辦公室因為在夏季的各種體育比賽全國大會上取得好成績的選手們，前來市政府匯報情況而變得生氣勃勃。

這一週來下列人員來到市長辦公室匯報成績。有在全日本小學生軟式網球錦標賽上獲得女子團體冠軍的岡山代表隊的選手們、有作為世界少年棒球大會日本隊的一員為日本隊取得世界冠軍作出貢獻的石井中學初三學生中田厚大、有在全國高中綜合體育運動會游泳比賽上創蛙泳 100 米、200 米中國高中新紀錄、並奪得兩項目冠軍的關西高中三年級學生日本雄也、還有全國中學生體育大會田徑項目男子 800 米優勝者吉備中學初三學生名合治紀等等。

實際上和大家一見面，看到大家都很精悍且目光炯炯有神，我真的是非常羨慕他們。和他們一聊，我也被一種願望所驅動想做些運動來活動一下身體。

切身地考慮一下，如果能夠重新開始直到去年 6 月為止每週都去俱樂部打網球，以及數年以前一直都很享受的打高爾夫球等運動，就很好啊。可是，非常遺憾的是，現在我為肩周炎所困，特別是左肩的狀態不盡如人意。

前幾天防災訓練時，被要求做地震時用雙手保護頭部的動作，可是，當我把左手放在頭上時，左肩疼痛難忍(因為知道有人正在拍攝我這邊，所以使勁地忍著、忍著)。由此可見，現在這種情況再去運動的話是非常困難的。因此暫時用

清晨快步走(以万步器計測平日 8000 步,週末 12000 步為目標)來進行有氧運動以及伸展運動來堅持一下度過這段時間,除此之外別無他法。

但是,觀看體育比賽則另當別論。我喜歡看各種體育比賽。過去住在東京時因受到我所參加的網球俱樂部教練的影響,每年都去有明大型體育館觀看全日本網球錦標賽以及在神宮球場觀看高中或大學棒球比賽等。

回到岡山後,現在著迷於觀看岡山 FAGIANO 的足球比賽,還跑到體育場看了四次左右。特別是夏夜的 Knako 體育場最棒。和兒子一起邊喝啤酒邊看場上變化多端的比賽,轉眼之間 90 分鐘就過去了。

此外,在岡山還有許多充滿魅力的體育比賽如 Seagulls(女子排球)、日本女子足球聯賽、少年棒球賽等。所以今後我想進一步擴大觀看範圍。