

健康維持の ウォーキングとゴルフ In別府



氷見にあるKCX（現氷見工場）を引退して故郷の別府に帰ってきたのはあの東日本大震災の翌年2012年6月で、今年で12年経つことになります。昨年75歳になり後期高齢者の仲間入りをした現在、だんだん体の衰えを感じるようになってきた関係から、最近特に意識しているのは「歩く」ことです。

筆者：佐藤泰樹さん

もともと歩きや山登りが好きであったので、別府に帰ってすぐに別府の裏山や九重連山等の山登りやウォーキングを楽しんできました。また、へたなゴルフも週1回ずっと続けていますが、最近はゴルフカートに乗らずに歩くようにして、足の衰えをカバーするようにしています。

そんななか、コロナの関係で中止になっていた春のイベント「鶴見岳一気登山大会」(右図)が4月14日に開催され、久しぶりに参加しました。

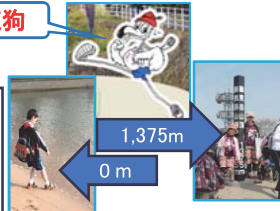
いだてん天狗

いだてん天狗タイムレース記録

《総合の部》 《女子の部》 《シニアの部》

1H11M50S 1H32M23S 1H35M58S

※佐藤さんの参加目的の目標ではありません。(あしからず!)



「べっぴん 鶴見岳一気登山大会」

別府に帰ってから9回目の参加ですが、別府を見下ろす **山登り姿の筆者** 標高**1,375m**の活火山でもある鶴見岳に、**海拔1m**の別府湾の浜辺から山頂まで一気に登るというイベントです。遠くは米国サンフランシスコからの参加者を含め、子供から大人まで**2,200人程**が参加しました。私は最近では頂上登山でなく、**中間地点のロープウェイ乗場**まで **のんびり** 歩くようにしていますが、それでも2～3日は足の疲れが残りました。



老後人生は歩けなくなったら終わり、と思っているので、去年はコロナで外に出歩くことが減ったことを反省し、今年はペースを上げていこうと思っています。

80歳までは山登り含めてのウォーキングとゴルフで、山と海に囲まれ、温泉にも恵まれた愛する我が故郷で元気に過ごしていこうと思っています。

『追記』

“一気登山”のあと、GWの5月5日に豊後富士と呼ばれる由布岳(1,722m)に、9年ぶり4回目の登山をしましたが、ポロポロの登山になりました。

岩の多い下山時に足がガクガクとなって、つまずき3回、しりもち1回で足、手には擦り傷ができ、やっとの思いで下山、体の衰えをイヤというほど実感し、体力強化をやってリベンジ登山をしよう!と思った次第です。

