

健康のために走り続ける竹中様を

スタッフ一同見習いたいので賞 竹中 政彦 さん

寒い日が続いている。早朝などは吐く息が白く、やはり寒い。その気持ちの引き締まる朝のひとつ、走っている人も多い。健康ブームに乗ってランニングが盛んである。

一般にスポーツに適した気象条件は気温が二十度前後、湿度五十～六十パーセントぐらいといわれている。季節的には春と秋、中でも五月と十月が最適で、このころ運動会やスポーツ大会が盛んに行われるのもうなづける。

しかし、ランニングに適した条件は、無風、気温九度～十三度、天気は曇りといわれる。ということは、晩秋、初冬から早春までが好条件というわけだ。

「いつまでも健康で暮らそう。」私のランニングは、ただそれだけの思いから始めたものである。これからも時間をみつけて、練習を積み重ねていこうと思っている。

