



わたしの聖戦

女性が働くことについて

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

170

自分改造計画

何が嫌い、つて体を動かすことほど億劫で苦痛なことはない。

よく文系とか理系とか耳にするが、もうひとつ「からだ系」が加わるとしたら、間違いなく私にとって「からだ系」は最も苦手な分野だ。ところが、何を思ったか、昨年の夏から秋にかけて、急にからだを動かしてみたくなった。これまでも、流行に乗った形でテニスだのジョギングなどをいじってみたことはあるが、元々スポーツが好きではないのだから長続きするわけがない。

それが、どんな心境の変化か、手近にあるマシンを使って自転車をこいでみたり腹筋に挑戦してみたり、そんなことから始めてみた。年相応に、下腹がポッコリしているのが気になっていたのも、もちろんある。

週に2回程度色々やっていくうちに、少しずつ物足りなくなってきた。漫然とからだを動かしている、さしたる変化はなく、根本的には何も変わらない。幸いにも私が勤める学校には、アスレチックトレーナー学科がある。その教員に声をかけ、ひと月に2、3回の指導をお願いすることにした。我流でやっていたのもダメだと気づいたのだ。



すると、案の定私の一番苦手とする点をすぐに指摘された。それはからだに硬く柔軟性がないこととで、小さな頃からの悩みだった。特に、前屈が全くだめ、開脚もだめで、これではどんなにからだを動かしても効果はないというのをやんわりと言われてしまった。

そこで、重点的に柔軟体操、つまりストレッチを基礎から教えてもらうことにした。早速、マットやストレッチクッションを購入し、自宅でもできるよう準備を整えた。どうせ三日坊主かなと危惧していたのだが、これが意外なことに継続できているのだ。特別なことがない限り、ほぼ毎朝30

分みっちりやる。なんと、運動大嫌いの私が毎日のストレッチ。その結果スタートして3か月目には、骨盤も肩・腕もきれいに伸びる前屈ができるようになった。

なぜ続けてこれたのか、自分でもわからないまま、さらに、追い打ちをかけるような企画が舞い込んできた。昨年上梓した拙著「忍者ダイエット」にあるとおりのダイエット法を被験者に試させて、どのくらい体重が減るかを追跡したいという内容で、しかもその過程と結果はテレビで放送されるという。

自分ではなく他人（被験者）をダイエットさせる、しかも期間はたったひと月！ とんでもない難題であるが、来た仕事は断らない信条であるかぎり受けるしかない。そして、人に対してあれこれルールを課す以上、私も自身も自分を律することが必須。まさにやるっき

やない。少々ストイックではあるが、これまでのストレッチに、忍者独自の歩行術や節酒と節食を加えることにした。かくして、あれだけ飲んでいた酒もやめ、主食は発芽玄米中心、手作りの忍者食で飢えや喉の渇きをしのぐ。すっかりドツポにはまっ