

# 成人病を防ごう

□ 死亡原因の上位を

高血圧症、心臓病、が ん

のいわゆる成人病が占めています。

□ まず何よりも早く発見して、早く療養すること  
です。

□ 高血圧症、心臓病には寒さが大敵です。  
健康は、自分自身で守りたいものです。

■ 聴覚の重要性を、認識しよう

3月3日 耳 の 日

随  
想



ス  
ポ  
ー  
ツ

河  
端  
脩

鉄棒から落ちて気絶してみたり、逆立ちが出来ずに体操の時間は何時も居残りさせられたり、高等学校の時は、何も特技がないので、草とり部に入らされたり先年はレクリエーションのソフトボールでアキレス腱を切ったり、ことスポーツに関して恥のかき通しのつらい思いをしてきたので、子供がスポーツに熱心なのは、私としては大いに歓迎である。

しかし、中学の三年にもなったのに毎晩おそくまでピンポンラケットのラバーを削で切ったり、ペーパーでこすったりばかりしているので、「ピンポンをするのもよいが、少しは勉強もしたらどうか」と云ってみた。すると「自分がやっているのは卓球で、ピンポンではない。」というのである。

「ピンポンというのは、単なる遊び、レ

クリエーションで、卓球とは高度の技術を伴ったスポーツだ。英語でいうと、テニス・テニス。親父は何も知らないな。」

こちらは、折角、久し振りに忠告したのに、逆に冷やかされてガツカリして下う。そのような区別が本当にあるのか、単なる屁理窟なのかは、未だに私には分からぬが、唯一つ子供が、自分のやっていることに自信と誇りをもっていることだけは事実であり、これは本当によいことだと思う。

また、新学期になると、何十人か卓球クラブに加入の申し込みをする。人数がべら棒に多くてどうにもならぬ。卓球台、指導者の数も限られるので、当初は兎とびとか手の振り方ばかりやらされる。面白半分の方は自ら辞めて行くし、又、時間が経つと、毎日帰りが遅いとか成績が下るとかで、二年になる時は、四人か五人しか残らぬそうだ。

これをやって見たいと一度決心して少々つらくてもこれに耐え、色々な障碍を乗り越えて最後までやりとおすことは、それが何であらうと貴い人生体験になるう。

ただ、本人自身の意志で辞める場合は別として、はたからとやかく言われて辞めて行くことについては考えさせられるものがある。

練習訓練の方法、時間の規制等、科学的な効率的なやり方が検討されねばならないだろう。それでなくては、スポーツをやる子供は常に家庭内において、何か悪いことでもしているようないじけた気になるだろうし、親子の間に気まずい沈黙が停滞し、果ては、親たちはスポーツを敵視して下うであらうから。

中体連の試合の前など、疲れてゴロゴロしていることがある。しかし、若い情熱のはけ口を子供は求めているのである。辞めたらどうかと云うと、毎日一回はラケットを握らぬとイライラして、どうせ何も手につかぬと云う。

私達の同僚で、スポーツの選手で早死した者も多い。大学に入ってからとか、社会に出てからとか、急に今までの運動をやめ、肋膜炎にかかったりした者も多い。若い時代のスポーツを、一生涯、何等かの形でつづけ、健康の増進に役立ててもらえるならこれにこした喜びはない。

(かわばたおさむ・県商工水産部長)