

第6回 運動について

(1) 運動会

スポーツの秋ですね。といっても、9月はまだ暑いですね。

私が就職した45年前には、運動会（岡山盲学校では「体育会」）を9月の第4日曜日に行っていました。

2週間ぐらい前から授業を何時間も体育に代えて練習をしていました。岡山盲学校は里山の麓にあり、運動会の頃には赤とんぼがいっぱい飛んでいました。

ところが、夏の暑さがしだいに厳しくなり、残暑も厳しく、戸外での運動には耐えられないようになってきました。今から20年ぐらい前からでしょうか。運動会は6月の行事になり、さらにその後、6月は雨がよく降るということで、5月の終わりの土曜日になっています。「秋晴れの下での運動会」というのが懐かしくなりますね。私が小学2年生の時に行われた東京オリンピックも秋晴れの下での開催でした。

(2) 運動

第2回に書いたように、私は子どもの頃、体が大変ひ弱でした。家の近所の子たちと遊んではいたものの、やはり見えにくいということで活発に動くことはできませんでした。体をどう動かしたらいいかということもよくわかっていませんでした。ですから、運動には苦手意識がありました。大病の結果、食事を何とかしようと思ったのと同じように、体力作りも何とかしないといけなかったと思います（今から考えると、そういうことなかなかあという話ですが）。

名古屋盲学校の寄宿舎では、毎日朝と夜に点呼がありました。朝の点呼は運動場に部屋ごとに整列し、部屋長が「6名中、帰省1名、静養中1名」などと報告します（なんか軍隊みたいですね）。その後で、春・夏・秋はラジオ体操、冬は運動場を走ります。学校でも、毎朝8時30分から同じようにラジオ体操やランニングをしました。ですから、私のように寄宿舎にいる者は毎日2回もラジオ体操やランニングをすることになります。

そして、小学校高学年になった志水少年は、寄宿舎での朝の掃除を済ませると、一人で運動場に行き、点呼までの約20分間、黙々と走っていました。今から考えると、どうしてそんなことができたのか不思議です。今は、運動しようと思っても、せいぜい通勤帰りに3個手前のバス停で降りて歩くぐらいしかできていません。

(3) 部活動

小学生の時には、記録はともかく、長距離を走ることが好きでした。しかし、中学生になってからは徐々に長距離走が嫌いというか面倒になってきました。しかし、柔道部に入っていましたので、冬場にはよく長距離を走りました。学校の近くに外回りを一周すると1kmという公園があり、毎日10周していました。土曜日の午後には一般の道を2時間ほど走っていました。体力作りのための走りでしたので、記録は10km走っても50分ぐらいでしたが。

食事と運動のおかげで、小学2年生の秋以後、専攻科を卒業するまで、病気で学校を休むことはほとんどありませんでした。

筆者：志水克典（岡山ライトハウス点字出版所 所長、元岡山県立岡山盲学校教頭）