

知って得する

身近な・Science

百里を行く者は 九十里を以て半ばとすべし



工学博士 西尾 宣明

元・東京ガス(株) 基礎技術研究所

3分間で何回跳べるか？

与太郎 大家さん。大家さんはこの頃公園で縄跳びをしてるそうですね。

近所の子が学校の帰りに見たって言ってましたよ。

大 家 ああ、そうですか。そう言えば、こないだ公園の東屋のところで縄跳びをしていたら、小学校から帰る生徒が大勢通りかかって、「あ、お爺さんが縄跳びしてる！ うまいなあ」「僕もあんなに跳べるようになりたいなあ」なんて、しばらく見ていましたよ。

そんな子供の前で失敗しちゃいけないと思って、なんとか100回続けて跳ぶまで頑張りましたよ。皆んながいなくなってからもう100回跳びましたがね。

与太郎 へえー、そんなに跳ぶんですか。前からずっとやってるんですか？

大 家 いやあ。まだ現役の頃は——65歳ぐらいまでですかね——昼休みにはほぼ毎日研究所の屋上などで1,000回ぐらいいは跳んでいましたね。週末のテニスで元気に走り回れるようにね。

しかし、最近はとんとご無沙汰していました。

与太郎 それにしても、200回はいい運動でしょう？

大 家 歳を取ったら毎日1時間歩くと良いなんて言われていますが、1時間もただ歩くのは時間が勿体無いので、最近になってスロージョギングを4～500メー

トル、それに縄跳びを300回ぐらいすることにしました。それだと30分ですみますからね。もう少し慣れてくると、300回では物足りなくなるかもしれませんかね。

与太郎 それにしてもすごいですね。わたしも少し見習わなくちゃ。

大 家 縄跳びは良い運動だと思いますよ。場所も取らないしね。

自慢話になりますが、実は私が働いていた研究所では、全国労働衛生週間のときに合わせて、健康づくりの意識を高めるために皆んなに縄跳びをさせるのが年中行事の一つになっていたんです。

所員を幾つかのチームに分けて、大縄跳びで同時に何人の人が跳べるかを競争したりしてね。

与太郎 会社が大きいから研究所も随分大勢いたんですね。

大 家 そうですね。研究助手の人や事務方の人を含めて300人以上いたと思いますね。

それで、最後は個人競技で、3分間に何回跳べるかを競争しました。一応年代別になっていて、それぞれの年代枠毎に三位までタオルなどの賞品が貰えるようにしていました。

与太郎 20代、30代っていう風にですか？

大 家 そうです。ところが、私が50歳台の頃までは、