



○ケイドロ ～歩くことの習慣化を決意～

本日は月初め。本来なら全校朝会で、私の「唯一の授業」とも言える校長講話をバシッと決める予定でした。しかし、そこはフットワークの軽い小規模校。「全員そろってこそ意味がある！」と、欠席者に配慮して潔く延期にいたしました。

ポッカリ空いた心の隙間を埋めるように、昼休みは小学生たちと体育館で「ケイドロ」に興じることに。

私は、じゃんけんの結果、まさかの「泥棒」。この年齢での走り続ける逃亡は、ハッキリ言って命がけです。

頭をよぎるのは、迫り来る無邪気な警察たちよりも、「急な方向転換で足首がグリッといかないか」というリアルな恐怖。あの世（整形外科）の門がチラつくなか、必死に逃げ回りました。結果、なんとか無傷で生き延びることはできたものの、息の上がり方は、担任現役のころの比ではありません。ゼエゼエと激しく上下する肩が、私の加齢を否応なく告げていました。

これまではトランプなどのカードゲームに始まり、卓球、さらには大きなボールを手ではじくマイルドなテニスまで、何事もスマートにこなしてきた自負があったのです。しかし、久々の「走」運動は、隠しきれない現実を私に突きつけてきました。

「このままでは、次のケイドロで本当に取り返しのつかないことになってしまう……」

危機感を覚えた私は、静かに「歩く習慣」から始めることを決意しました。

子供たちと本気で遊ぶことは、何よりの健康バロメーターです。明日の筋肉痛に怯えつつ、まずは校内をいつもより多めに歩き回ることから対策を始めようと思います。