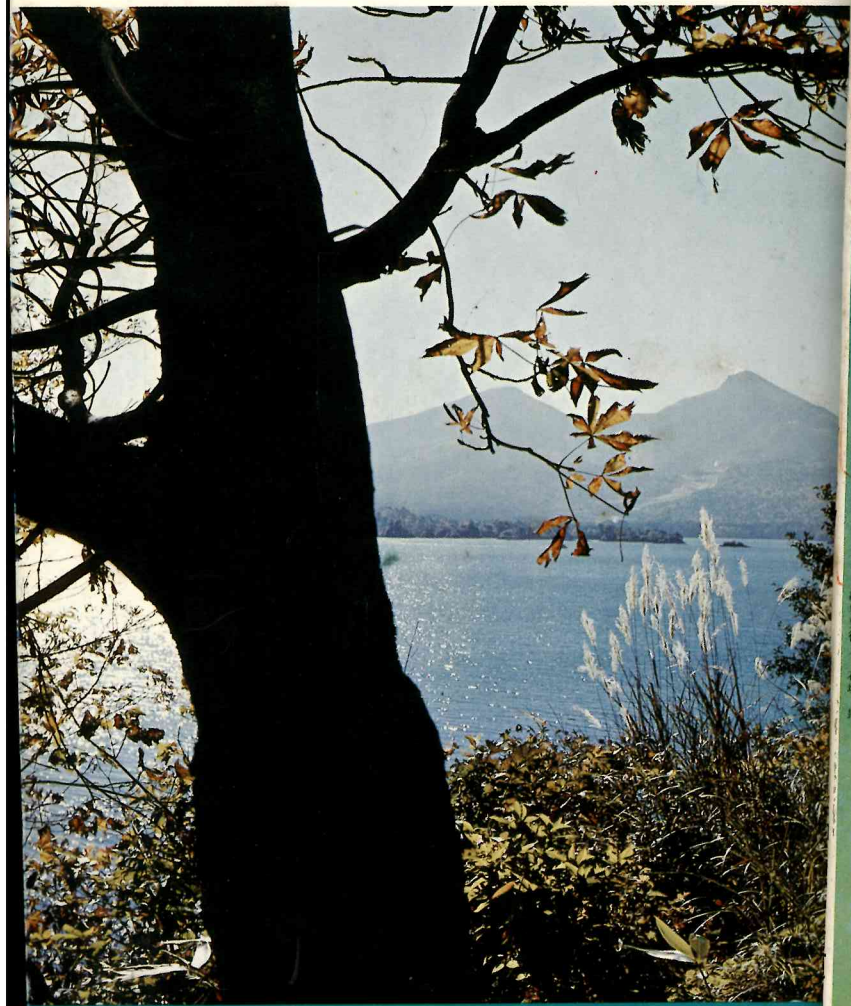


帰れ 自然へ!

— フィルム — 1



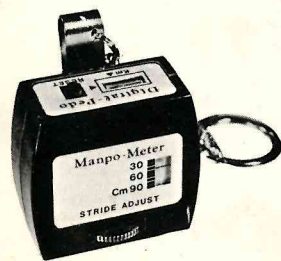
どう歩けば健康によいのか 阿久津邦

帰れ自然へ。11月号号誌巻第15号。第三種郵便物認可。昭和51年10月20日発行。毎月1期20日発行。発行所財団法人日本万歩クラブ。編集発行人 石坂 昂



万歩メーターをつけて歩こう

なんだ、これっぽっちしか歩いていないのかがっかりするでしょう——それを、きょうは何千歩あるいたぞ、だから健康はバッチリさ、と自信をつけるのです。



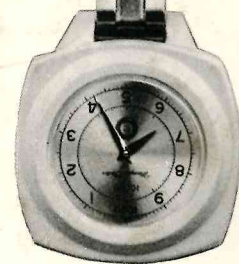
デジタル・マンポメーター
定価 2,800円

歩いた距離がひと目でわかります。歩幅調整装置がついていますから、ご自分の歩幅に合わせてください。ハイキング、オリエンテーリングに、ゴルフに、そして気のきいたプレゼントに大もてです。

ほかにマンポメーター・スタンダードもあります。定価 1,800円
日本万歩クラブ会員には、会員価格でお頒けします。

- デジタル 2,500円
- デラックス 2,200円
- スタンダード 1,500円

お申込みは日本万歩クラブ事務局へ
(世田谷区松原6-39-15 ☎322-5532)



マンポメーター・デラックス
定価 2,500円

製造元 ヤマサ 時計計器株式会社

東京都目黒区中央町1-5-7 TEL(711)6741-5

1日1万歩運動
日本万歩クラブ推薦

PAT. A. 10674
PAT. A. 3729

いるが、これは一步一步健康を意識した歩き方である。

〈漫画家〉

歩兵の経験

田中克己

わたしは昭和九年、大阪で徴兵検査を受け「丙種合格」と判定のあと司令官から「永持ちしないぞ」との宣告された。当時の体重四九キロ、身長一六四センチだったのだから当然だろう。検査の場所がまた勤めていた旧制中学の講堂であった。

わたしは六年その中学の教師をつとめたあと東京へ勉強するため辞職し、妻と長男五歳とを連れて妻の実家に入りこんだ。前年の夏、信州追分で会った立原道造はわたしより細く、「丁種不合格」ということであったが、秋

になって死んだ。享年二四歳、詩人にふさわしい夭折である。同座した堀辰雄、三好達治などみなもういない。白樺の林中の空気のことは、その後、昭和一七年、四〇キロの体重にも拘らず南方戦線へ軍属に徴用されたあと、常夏の国でたびたび恋しく思った。ここで気がついたことは熱帯は人間を早熟にするかわり、早く死なせるとのことで、よぼよぼの老人たちが実は五十になったかならないでびっくりしていても覚えている。

わたしはこの稿を書いている日曜日のあと三日で六五歳となる。髪は大分禿げ上がったが、五臓には異常はない。あと五年の定年までと晴交雨読の夏休みをしている。交際相手は男女老幼を問わない。新幹線にのれば必ず隣の人と話をする。但し体重は四〇キロ、仕事が週五時限の教授生活であるから、体重はあまり必要ない。反対に昭和二〇年三月に歩兵二等兵として召集された時には参った。三食が不足で部隊で飼っている豚用の米飯のコゲを

雲

すきをねらって食い、体重五三キロまで上ったところで現地除隊を願い出て許された。北京の秋、天津の冬ともに懐しく、肥えていたせいか冷下二〇度の天津で平気だった。このごろ同級生がバタバタと死んでゆく。みな重役級なので美酒美肴のせいだと、わたしはお悼みの席で考えている。わたしは酒は飲まず、タバコは二〇本、朝パン一枚、午は麺またはパン、夜、小茶碗に一杯の米を食うのみである。少食をおすすめする所以である。

〈成城大学教授〉

散歩の効用

大島藤太郎

私のような職業のものは、月給は安いがヒマがあります。とくに夏休はながいので、十

年程前に北信州の野尻湖近くに大学村ができた時、私もここに山小屋のような小さな家を作った。夏はここで過すこととしております。山荘をつくっても、十分利用している人は案外少いようです。というのは、永年亭主関白でやってきた人は、食事、洗たくその他奥さん同伴でない和生活ができないからです。

私は、昔から低山趣味の旅行が好きでしたから、思いきって生活態度をかえ、山荘では食事はもちろん、洗たくからトイレの掃除も自分でやります。そして一日二回、約三〇分野山を散歩するのが楽しみです。朝六時に起き、六時半のラジオ体操をやってから長靴をはいて散歩に出かけます。長靴をはくのは、朝露でズボンがぬれるからです。野の道、森の道、田んぼの中の道、それぞれに趣があります。ここで生れ、育った人にはおそらく、見あきた風景も、われわれ都会人にはその一つ一つが大自然の点景であり、いかに大家の画幅といえども追隨をゆるさない生の芸術で

入会申込書 昭和 年 月 日 入会

会員番号	お名前 前 ふりがな	明大昭 年 月 日 生	
		男・女	お職業
ご住所	〒	でんわ	
	〒	でんわ	

- 入会して例会に参加なさいますか。
参加する 機関誌を読むだけ
- これまでどのような形で自然に親しんでいましたか。
あまり自然について関心がなかった 印刷物などを通してだけ
趣味 () を通して
- あなたの日常生活では……
殆んど歩く機会がない 少ししか歩かない
比較的歩くほう 非常に良く歩いている
- あなたの現在の“歩力”は……
急登降をふくむ15キロ以上でも可 緩登降をふくむ12キロ程度
殆んど平坦で10キロ程度 殆んど平坦で5キロ程度
- あなたの健康状態は……
全く健康 少し問題がある……それは ()
太っている ふつつ やせている
- 例会に参加できる回数などについて
 (a) 1年間に…… 5回前後 10回前後 20回以上
 (b) 1回の日数は…… 日帰りがよい 前夜発でもよい
1、2泊でもよい
 (c) 都合の良い日…… 日曜 国民の休日 ふりかえ休日
土曜 特に()曜 特に毎月()日

*上の申込書の各欄に、住所・姓名など（お差支えなければおとし、職業も）を記入してください。

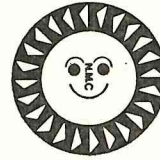
*アンケートの部分は、各間について、あなたの場合に相当する項の頭の○印をぬりつぶし、()の中に適当なことを記入してください。

*入会金 1,000円（会員バッジ代をふくむ）、1年間の誌代 2,800円（送料を含む）合計 3,800円を記入した申込書と共に郵送してください。（宛先は80ページ参照）

*第2年度からは機関誌代と送料の1年分（2,800円）をお払い込みください。ご送金がないときは、送本を中止します。

*ご送金については入会、継続の場合共、現金書留のほか、振替口座（東京8-66015）、銀行振込（三菱銀行代々木上原支店、富士銀行北沢支店の日本万歩クラブ口座）、切手代用（なるべく50円切手で）のうち、どの方法でも結構です。

*会員には会誌「帰れ、自然へ！—アルク—」を毎月お送りするほか、万歩計の頒布や月例万歩会その他当クラブの催に参加する際に、価格の割引や会費の軽減などの特典があります。



昭和51年11月号
帰れ自然へ!
 通巻 135号
 昭和51年10月20日発行
 定価 200円（送料別）

編集発行人 石坂 昂
 印刷所 凸版印刷株式会社
 発行人 財団法人日本万歩クラブ
 東京都大田区南千束2-3-1
 電話<727>2242, 2243
 郵便番号145

☆ 十月十日体育の日、足柄峠の「みんなで歩こう大会」は秋晴れに恵まれて、盛大で、しかも大変楽しい会でした。あいにく前日まで大雨だったため、出足がぶったものか、申込んでいて参加しなかった人が多数あったのは残念でした。大会の模様は今月号に間に合いませんので次号にグラフで報告します。

☆ いつも感じるのですが、こうした大会に参加する場合は、日頃の例会もそうですが、自分の体力と体調に合わせてコースを選ぶことです。体力を過信している人が、まだ多いようです。こんども、メデイカル・チェックで十人ほどが、いちだん下のコースに変えさせられました。この外にも途中で苦痛を訴えて、リダーを心配させた人がいました。運動は、まず安全であることが絶対必要です。事故を起したのでは、なんにもなりません。

☆ 先月について、今月号も阿久津先生に「どう歩けば健康によいのか」を書いていただきました。標準的な歩くプログラムです。これを基準にして実行してみてください。そして自分の歩くペースを身につけてください。

☆ 「歩く健康処方相談室」が開所しました。一度ご利用になることを、おすすめします。49ページのあんないをご覧ください。

(右)

編集室から

下本場
ふえ料理

割烹

良支

3571-1528
TEL(461)-3
渋谷区円山町4-3

F.M