

歩道を歩いています。然し只漫然と歩いているのではなく、次のことを意識して実行しています。

即ち、体力に相応した歩度及歩幅を一分間一二〇歩、一步の歩幅八〇㎝として歩きます。そうすると一分間に九十六米歩くこととなります。而もこのペースで三キロ乃至四キロ歩く訳です。然し、四キロ歩くのに四十五分乃至五十分かかります。一寸かかり過ぎる様ですが、道路の状況、信号の具合等に邪魔されるからでしょう。私はそういう歩き方をすることが、最も良い健康法だと信じていたし、事実非常に健康で、七十三才を迎えた今日迄十年一日の如く実行しています。

又、昨年の八月七日にあの炎天下に取手駅から六号国道を歩いて真鍋台迄三十二キロを八時間で歩きましたが生憎履物の準備適当でなくて両足に大ダメージを作りましたが大した疲労を覚えませんでした。

さて、茲数年來排気ガスのことが気になり出しました。が、ガスは目に見えないものだけに割合に平気であつたのですが、過日土浦市民会館に於て西丸震哉先生の「あなたに未来はない」という講演を聞き、その内容が余りにショッキングだったので、公害の空恐ろしさをつくづく感じしたので、私の健康法も一部手直しをすることにしました。即ち現在では少々遠回りですが、六号国道に平行し

ている道を歩いています。この道路は約二キロ半位ありますが、歩いている間に出来る自動車は合せて十台位、歩行者も何人でもなく、今迄と比べてガス等は全然ないと云つてもよい位で、気分的にも清々しく、今後続けて行けるでしょう。

今車公害の中騒音はしばらくおいて排気ガスの問題を見ると、鉛の排出量を減少する様に、その方策が講ぜられておることは誠に以つて喜ばしい限りで、一刻も早く無公害ガスにしたいものであります。

五月晴のぬける様にすき通つた、紺碧の天空を眺め、木々の緑したる新緑を見ると、清々しさで一杯になり自然でこんなにきれいなものか、こんなに美しいものかと、心にしみ通るものがあります。公害の真只中であつて初めて自然の有難さが判ると思います。然らば、元の姿に立返れることは不可能かという、私は決してそうではないと思います。人間が汚したものが人間が原点にもどすことは出来る筈です。一朝一夕にということとは六ヶ敷しいでしょうが、少くとも私共一人一人の心の据え方が最も初歩的なものであり而も一番大事なことだと確信します。