



★ 編 集 後 記 ★

- ★ 9月となり暦の上では「白露」を迎えますが、暑い日々が続きます。皆さん体調はいかがでしょう？「猛暑日」という言葉をよく耳にしますが、この「猛暑日」以前は「酷暑日」と言われていました。2007年4月に新しく使われることになった言葉だそうです。“猛暑”にしても“酷暑”にしても、言葉を聞いただけで汗があふれてきそうです。記録的な猛暑日が続いていますが、熱中症などにかからないように、水分や睡眠を十分にとる必要があります。仕事も“熱中症”から“クールダウン”の発想が時には必要かもしれません。
- ★ プロ野球はオールスター戦も終わり、いよいよペナントレース大詰となりました。よく言われることですが、夏場の暑い時期のがんばりが成績を決定する大きな要素となります。日ごろの鍛錬が怪我の防止やスタミナ維持に影響あると思います。

ある現役プロ野球選手の話ですが、その選手は、多くの選手がキャンプ前に行く自主トレーニングをしないそうです。理由は、現役の間は常に練習を怠っていないので、通常の選手にある“オフ”という概念がなく、他の選手がオフシーズン明けに身体の調整をするために行う自主トレーニングの必要がないそうです。まるでアイドリングの必要がなく、すぐに発進できる高性能な車のように。誰にでも真似できることではなさそうですが、皆さんも日ごろの生活を見直してみたいはいかがでしょうか。 (F)