

運動は体に悪い？

カゴの中のネズミに「た　となるそうである。

らふく食わせて運動をさせない場合」と「適度に運動をさせた場合」では、後者の方が健康に良いことは誰にでもわかる。

体育系の大学卒と文科系の大学卒とを比べると、体育会系は六歳ぐらい平均寿命が短い。オリンピック選手は言うに及ば

では「適当に食わせて
運動をさせない場合」と
「適当に食わせて運動を
する。」

させた場合」はどちらが ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
 長生きするかというと、 このことから汗が出る
 驚くべきことに何もさせ 以上のスポーツが健康に
 ないネズミの方が、長寿 良いというのは幻想であ

つて「すべてのスポーツは体に悪く、老化促進のもとである」と東大の理学博士がのたまうた。(びつくりこいたのは体育指導の文部省である) 理屈は運動によつて呼吸量が増大し、酸素の消費量が増えるとこれによつて「活性酸素」という猛烈な毒が体内に発生して、生体を傷つけ「老化」はおろか「万病のもと」になるというものである。

一年中動きまわる動物より長寿であるのも同様である。野生のライオンがジヨギングなんかするか。彼らは賢いから獲物をとって食つたら後は寝ておる。アフリカの原野を走りまわつてエサをあさるライオンよりオリの中で飼われて適度な食事管理をされているライオンの方がはるかに長く生きる。

というものではない。き
んさん、ぎんさんが五十
歳の時、三十代の運動能
力があつたわけではない
だろう。年令より若い運
動能力が今あることと、
これから先の寿命とはあ
まり関係がないことが誤
解されている。(運動能力
など劣つていても、しぶ
といのはいくらでも長生
きしておる)

で、もの書きを依頼された時「俺には二十年は早すぎたテーマだ」と書いたが、平成元年にはガンで亡くなった。「戦地での銃弾は前から飛んでくるだけでなく、味方の陣であるうしろからも飛んでくる」死は前からくるのではなく、うしろからヒタヒタと迫ってくるから、開高のような賢人でも気がつかなかった。

☆
☆
☆
☆
☆

「俺は四十歳であるの

だ中、銃弾の飛びかうジ

人間一少しでも長く

☆女の方が男より長寿であるのは年をとってずうずうしく生きるからではなく、酸素の消費量が少ないからである。

冬眠をする動物の方が

に、スポーツ検定をした結果の運動能力は三十歳と出た」と喜ぶのは早計で、今現在十歳若い運動能力があるからといって十歳よぶんに生きられる

ヤングルにまで出かけて
生死の境をさまよって生
還した開高健（作家・昭
和五年生まれ）は、昭和
六十三年に「死ぬための
生きかた」というテーマ

きた方がよいのか」「エネルギーギーを使つてもいかに良く生きたかの方が大切なのか」むつかしい問題ではある。