



朝起きてからのルーティンの体操はありますか。

ゴルフをやっているんですが、腰を痛めたんです。寝ているときも痛いし、朝起きた時も痛いから、ここをこう伸ばしています。

（お尻周りの筋肉を伸ばすポーズ）

それと以前、簡単にできるスクワットを鎌田寛先生に教えてもらって、毎日続けますって言ったことがあるんだけど、実は全然続けていなくて…。

そうしたら先週、鎌田先生に久しぶりに会って。今度は足を広げてのスクワット。これを朝5回、夜5回、それが続くようになったら朝10回、夜10回に増やせばいいって聞いてものすごく気が楽になったの。一度に10回は続かないと思うけど、5回ならできる。どんな場所だって5回なら1日何度でも続けられる。

スクワット10回は、やってみるとしんどくなってきますね。

そうそう。とにかく下半身の筋肉が落ちていくことをどうするかっていうことが、我々世代の課題ですからね。毎日できる回数を続けることが大事！

阿川さん、本当に体が柔らかい



人生100年と言われます。今後やりたいことはありますか。

やり続けたいのはゴルフです。でもここ数ヶ月は風邪をひいたりして、しばらく行けていません。あとは、コロナのせいで海外旅行にも全然行けてなくて…もう1回ぐらいいは行っときたいな。