

スクワット10回は、やってみるとしんどくなってきましたね。

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  
回ぐらいは行っときたいな。

どのあたりに旅行に行きたいですか。

ギリシャ、イタリアあたりかな。ギリシャは食べ物が素朴でいいですね。焼いて  
塩かけて...それだけでおいしいから。



昔はジムなんてなかったから、どうしてたんだろうと思ったんです。雑巾で床を  
拭いたり、洗濯物を干したり、トイレだってしゃがんでいた...。昔の日本人は家  
事や日常生活で随分運動してたな...って。

そう考えると日常にスポーツジムでやるようなことをやっていたんでしょうね。  
今は便利になりすぎて日常で鍛えるって難しいかも。これからもスポーツや旅行を  
楽しむためにはジムでの運動を大いに活用していきたいですね。

そういうことね。



楽しいお話をありがとうございました。

阿川佐和子さん

作家・エッセイスト

報道番組のキャスター等、テレビでもご活躍中