

青空ジョギング

山里 将之

みなさん、こんにちは！
貝塚聖書教会の山里将之です。

コロナもだいぶおさまって、マスク着用も任意となり、最近、青空ジョギングを再開しました。3年続いたコロナの中での「おこもりさん」ですっかりなまった身体を鍛え直すべく、まずはタイムは気にせず、ゆっくり時間をかけて距離をかせぎ、ようやく10kmコンスタントに走れるようになりました。まあ、フルマラソンを走られる知人の方からすれば大した距離ではないのですが、とりあえず、今はこのペースを楽しんでいます。

当然ですが、車に乗って移動している時よりもはるかに路上の草花を愛でる機会があり、肉体を鍛え直すこととはまた別の楽しみがあるのも、青空ジョギングの良いところ。今はあじさいの季節。夜にはそろそろ、蛍でしょうね。

この写真は、ここ泉州にはたくさんある、ため池のひとつ。写真だとなかなか伝わらないかも知れませんが、水面を吹く風の心地よさに励まされて、「まだ歩かないぞ！」
「まだ止まらないぞ！」とやっていくうちに、だんだん走れる距離が伸びました。



聖書にも、からだを鍛える事の有益さが記されています。一方で、より有益なのが、いのちそのものの鍛錬と言いますか、信仰がもたらす敬虔のための鍛錬。こちらの方が、すべてに有益だと教えられています。ふとふり返ってみると、特に現代の私たちは、肉体の健康や美容にはとても気を遣うけど、いのちそのものの健康、霊的な美しさについては、案外、無頓着なままになってはいないかな、と気付かされました。

肉体の鍛錬も少しは有益ですが、

今のいのちと来たるべきいのちを約束する敬虔は、すべてに有益です。

・・・聖書：テモテへの手紙第一 4章8節

気持ちの良い6月の青空のもと、皆さんもぜひ、聖書を手にとって、いのちの健康を育んでみてください！