

1.19 山本哲照兄の「箱根駅伝の思い出」を読んで、昔から駅伝と相撲に興味をもって楽しんで来たものとして、楽しく読ませて頂き、ご投稿に感謝します。

思うに、この二つの競技には、「日本的な良さ」のイメージを感じます。心と身体を一つにして研究を重ねる姿です。

そこで、今年120歳まで生きてみようという試みを心定めた者として、以前に、オリンピックのマラソンで、日本選手の呼吸法が優れていると聞いたと思い、パソコンに、「呼吸法と優れた長距離走者？」の質問をしたところ、今年の箱根マラソンも踏まえながらの解説動画が出て来ました。ありがたい世の進歩ですね。

● いけない呼吸法は、

1. 運動後の犬の呼吸（ハーハー云うような浅い呼吸）
2. あご上げ
3. リズム乱れの呼吸

○ 望ましい呼吸法は、

1. 一度に多くの空気を吸う。
2. それだけ、ゆっくりのリズムある呼吸。
3. 呼吸が苦しいと感じない呼吸（脳の悪反応を避ける）

これは、普段の生活で、生かしていこうと思ったところです。