

5月18日（火）

筋肉痛がひどくなるかと思っていましたが、さにあらず。足腰の強度は、まだまだ衰えていないようです。何かで読んだのですが、体には衝撃や負荷をかけないと強くならないということです。歩いたり走ったりすること、荷物を背負って歩くこと（登山など）、打ち身などケガをすること、などなど。ケガをして体を鍛えるのはやめておきたいものですが、なにもなく育つと弱い体になっていく、というのは何となく分かるような気がします。病気への免疫力もそうなのでしょう。赤ちゃんが無菌状態で育つと病気にかかりやすくなります。人ごみの中に連れて行き、雑菌のなかで免疫力をつけることは、将来的にすごく大事なことです。

話を戻します。以前、3カ月ぶりに低山に登ったときには、すごい筋肉痛でした。が、月1回の登山を再開すると、今回のような険しい登山道であっても筋肉痛はありません。鍛えることは重要です。