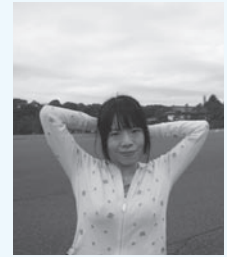


Best way to stay fit while traveling...

(旅先ダイエット作戦☆彡)



'So, you enjoyed the waking up of the city?' (朝一番のアムステルダムはどうだった?)



This is the way I was spoken to when I returned to the hotel after enjoying a nice morning walk in the neighborhood of Amsterdam. How poetic! And it instantly gave me such a refreshing feeling and a very nice start of the day.

と、これはアムステルダム出張中に泊まっていたホテルのフロントのお兄さんの言葉。朝方、公園を散歩して戻って来た私に'おかえり'と声を掛けてくれたのだけど、なんだか詩的。おかげで清々しい一日のスタートを切ることができた。

'Amsterdam is a friendly city for joggers and cyclists. You see, the land is very flat, mostly man made' (アムステルダムは埋立地でフラットだから、走ったり自転車を漕ぐのに最適なんだよ)。なるほど。それにしてもオランダ人は英語が上手! というのは本当だった。実際よく通じるし、話が弾む。



出張の間、観光もできないほど連日連夜忙しかった。なのに、なぜ早起きして近所を歩いていたらかというところ…。As I explore here and there, I noticed that I need to be very careful not to put on weight. 旅先では、注意しないと知らず知らずのうちに太ってしまう! から。So I woke up early in the

morning, and walked to the park. だから6時前に起床、公園に出かけ、積極的に身体を動かした。

仕事仲間の間でも、ダイエットの話題には事欠かない。'Akko, when you eat beef, you should only eat beef, no rice, no potatoes...no carb. Then you'll be OK' (ステーキを食べるときはライスとポテトに手を付けなくて炭水化物と一緒に摂らないのがコツだよ)。I see. そういえば、日本を訪れるお客様も、食事時にサブリを飲んだり、ジョギングしたりと気を使っている。

It's really a serious issue especially for my generation. As you get older, it gets harder to keep good figure. (ダイエットは体型維持が難しくなりつつある私の世代にとって重大問題なのだ)。



Yet, I love to eat and drink especially when traveling, and I don't think I can give it up. それでも食事は旅の大きな楽しみ、とても諦められそうもない。

So I exercise. (だから、その分動く)。夏休みを過ごした仙台では思いがけず楽天球場界隈の5キロコースを走れたし、皇居ラン・デビューもした。And yes, I recently bring my running shoes on my business trips. 最近出張先にランニングシューズを持参する。函館では台風で断念したけれど、長野や栃木ではちゃんと走った(もしくは歩いた)。

Then traveling has become more exciting, and can be sweeter particularly when there's somebody to share such experiences. (すると旅の楽しみも思い出も、より深まっていく)。

そういえば、オランダ人も運動していた。公園ではジョギングしている人をたくさん見かけたし、なんといても自転車大国。As I saw the streets in

Amsterdam, with lots of local people commuting by bicycles, I realized something. Bicycle...! This is what makes them so slim. Great contribution. ウィークデーの朝のアムステルダム中心街には、自転車(※1)で職場や学校に向かう人の姿がいっぱい。皆、揃ってスレンダー! なのは、きっと日々のサイクリング効果だ。



In one of my favorite Murakami books, "What I talk about when I talk about running", Haruki Murakami is saying, 'I'm getting to the age where you really do get only what you pay for'. 私の好きな村上春樹作品のひとつ、『走ることに語るときに僕の語ること』(※2)には、こうある。「支払うべき対価を支払わなければ、それなりものしか手にできない年齢にさしかかっているのだ」。

'He's right, and it quite applies to me already. (私にも大いに当てはまる)'. とSo I have no choice but to keep exercising. OK, I will. ということで、身体を鍛えつつ、食べて飲んで、楽しく旅する! これを来年も目標にしよう☆彡 Happy year end!

※1 アムステルダム中でみかけた自転車は、総じて黒一色でシンプル。でも中には、花や布でオリジナルの飾りをつけたキュートなもの。サイクリング専用道路の充実ぶりは、さすが自転車先進国!

※2 『走ることに語るときに僕の語ること』(村上春樹): 仕事観、心身の鍛錬、年齢との付き合い方、アテネ、ニューヨーク、北海道のサロマ湖等、ランニングで訪れた旅先の魅力、そして走ることに…。オーディオブック、英訳版、原作、いずれも素晴らしい。