　　　　　　　　　　　　　瞑想自省録：２０２５−９

　　　　　スポーツ観戦が面白い。

長年スポーツとは「やるもの」で「見るもの」では無いと考え、そのように実践してきたきらいがある。ゴルフと相撲だけは例外だが。

観戦した記憶は、息子の小学校の野球試合、子供の運動会。子供と甲子園等で高校野球、プロ野球（息子は巨人フアン。私は子供時代　南海、毎日、阪神の淡白なファン）。アメリカの学生時代アメリカン・フットボール、アイスホッケー、出張時ヤンキース等MLB観戦。

ヨーロッパでもビールは楽しんだが、サーカーにもあまり興味を示さなかった。

スポーツをやった思い出は多いが、観戦の感激はあまり無い。六大学の慶應早稲田戦にも強烈な思い出はない。

しかしたまたま大谷翔平の「夢ノート」を調べていたので、その朝放映されているドジャースの試合を見た。小粒な日本のプロと違い、MLBは面白い。ダイナミックだ。

すっかり大谷翔平にハマった。以来大谷の大ファンで、半ば追っかけ状態だ。

他のスポーツも観戦してみた。バレー（特に女子バレー）、卓球、水泳、マラソン、ラクビー、どれも面白い。学生時代に齧ったことのあるスポーツには親近感を持つ。ルールを知っていると興味が増す。

昨夜（２１日）終わった世界陸上は楽しんだ。記録だけでなく、その間に垣間見える人間模様が興味を引いた。

この2、３ヶ月は生活のリズムが変わった。今まで生活の基盤が仕事であったが、今は

睡眠７−８時間、瞑想９０分、ジム（ワールドウイング）９０分、ドジャース他スポーツ観戦（ジム中の放映TV、録画も含め、できるだけ効率的に見る）、平均45分か？

この４つが生活の一部になり、残りの時間で仕事をこなすようになりつつある。

仕事は６時間を限度としなければならないだろうな？　　読書、旅行、家庭での団欒、友人との雑談、映画、音楽、どれも欠かせない。医者とのアポも増えてきた。

いよいよ８５歳の生活リズムか？

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上