

《成人式の歴史》

冠婚葬祭の「冠」は成人式を意味する。それは昔、男子の成人を示すものとして行われていた儀式「元服」で、「冠を付ける」(かぶる)ことに由来したもの。男子は12歳から16歳で子供の頃の髪型や服装を大人のものに改め、女子も同じころ「裳着」や「結髪」と呼ばれる儀式で大人への仲間入りをした。昔の成人は、十代半ばだったといわれている。今日の成人式のルーツは、終戦間もない1946年11月22日、埼玉県蕨町(現蕨市)で行われた「青年祭」だ。敗戦による虚脱状態の中で、次代を担う若者たちを励まし、希望を持たせようと、地元の青年団が企画した。これがやがて全国へ広がり、影響を受けた国は48年に施行された国民の祝日に関する法律で翌年から1月15日を成人の日に制定。その後、98年の国民の祝日に関する法律の一部を改正する法律(通称ハッピーマンデー法)に伴い、2000年から成人の日は1月第2月曜日になった。

# 成人式

## ありがたうの

第1特集

二十歳の門出に「ありがたう」。笑顔と感謝が広がった。一関の成人式に密着した。



### あいな人 File\_11 いちのせきを愛する人

花泉町涌津にある誠信堂医院院長の佐藤誠之さんは、「年中無休走」を30年以上も続けるジョガー。79歳とは思えない健康な体と理想的な体型に驚かされる。

30代前半に「96kgあった」という誠之さん。医者であるにもかかわらず、適正体重(65kg)を30kgも超え、「肥満は諸悪の根源。このままでは早死にする」とダイエットを決意した。ゴルフを始め、約10年で82kgまで減量。それでも、適正体重にはほど遠く、一念発起して選んだ道が「走る」ことだった。

42歳からジョギングを始め、48歳で「無休走」をスタート。毎朝4時30分に起床、5時から7時までの2時間、じっくり、ゆっくり、たっぷり走る。走る距離は1日平均12km。30年間で14万kmを走った。なんと地球を3周半したことになる。

「台風でも地吹雪でも走りますよ」と笑う誠之さん。「冬は足場が悪い。転んでけがをしたこともあるので、休んだほうが無難なんですけど」と言いながらも、「転ばないコースを選んで、ジョグかウォークを続けています」と無休にこだわる。

「走りに勝る薬なし」を体現する医師は「定年」を過ぎた今なお、「現役並み」の診察をこなす。地域から必要とされ、住民から頼りにされる忙しい毎日。「ありがた。私の元気のもと」と感謝する。県や市の医師会役員も務めるなど、「誰かの役に立つことが幸せ」と優しい。みんなに「倒れるなよ」と声を掛けられることもまた、励みだ。

走友会「花泉らんらん」の会長に

「30年以上連続無休走を継続、走りに勝る薬なし」。中高年に元気を与えたい



30年以上連続無休走を続けるジョガー

### 佐藤誠之さん

Sato Seishi 79 花泉町涌津

なって35年。会員の高齢化はいないが、結束は固く、月1回の「10km例走会」を欠かさない。走った後の懇親会がまた楽しみ。ランニング談義でとことん盛り上がる。

寝不足、二日酔い、入院中でも休まなかったジョグとウォーク。「小食・多眠・持久走」は日課だ。健康な体とスリムボディは「望んだだけでは得ら

れない。自分の手と足でつかむもの」と努力すること、続けることの大切さを呼びかける。

「行動なくして実現なし」を信条に、走り続けるベテランジョガーは、「中高年に夢と元気を与えられる存在でありたい」ときっぱり。

無休走から夢走へ——挑戦は続く。



2007年に始まった東京マラソンに、これまで4回出場。07年、12年はフルマラソンに挑戦した。写真は08、11年に10km競技に出場し、完走した証の「完走メダル」

Profile 1934年生まれ。岩手医科大学卒。67年に誠信堂医院を開業し、現在に至る。81年に走友会「花泉らんらん」を創設。83年には萩原隆先生らと「日医ジョギーズ連盟」を結成し、東北ブロックの代表に。妻、靖子さんと2人暮らし。花泉町涌津在住、79歳