

## 5008 ママチャリ日本縦断の旅：自然を物見遊山 207

上り下りの繰り返し。自動車なら、気にならないだろうが、荷物を乗せたママチャリの旅。

今の状況下、何が最優先なのか。パンクは勿論、無事故最優先。

素材の収集も、その一つ。**心象**。自然であれ、花鳥風月であれ、楽しく記録。

言葉では簡単だが、旅も人生も、簡単ではない。長い人生を経ても、いつも初心者と反省。

屁理屈<sup>へりくつ</sup>。これは、体力維持、免疫力をつける、ひとり旅と、言い聞かす。



急な上り坂は、ママチャリを押して。しかし、眼前のゆるい上り、これが曲者。

体験上、**この時の頑張りは、状況判断**。無理をすると・・・

長期のひとり旅、気を使わなくて済む、ひとり旅の状況にあるものの、言い訳なし、後悔なし

時間と身体、身体の足し、心の足し、に気を配るのが、今のやり方。

生活リズムやバランスに四苦八苦。険しい山々も良いが、穏やかな山も気を惹かれる。

いささか**くどい**が、前進するためのやり方。

