



一日一動

明日につなげる行動を

京田辺市長 石井明三さん



小学生時代から健康優良児で、体を動かすことが大好き少年だった。当時は野球が人気で、川原の広場などで熱中した。大谷高校に進学して野球部に入り、二年生でレギュラーの座を獲得。ついに春の選抜大会で甲子園出場を果たした。「運がよかったんでしょう。平安高校に行ったら出られたかどうかわからないし。平安の衣笠選手（元広島）は一年先輩になるんです」

野球生活は大学、さらに役所に入ってからも続き、役所チームでは選手から監督、部長まで務めた。野球だけでなくスキー、ゴルフなどスポーツならなんでもこいだ。ゴルフの素振り、腕立て伏せ、腹筋、ストレッチ...一日に最低一回はとにかく体を動かす。これは高校時代から身についた習慣で、今も欠かしたことがない。

「高校時代にトレーナーから教わって体で覚えこみました。それを明日につなげる行動にしたいんです。“一日一善”というような感じです」

さしずめ“一日一動”というところだろうか。しかも、夏には暑く、冬は寒い自然の摂理に逆らわない体づくりを心がけている。冬でも市長室の窓は少し開けられているし、家のクーラーは、あまり使わない。

市長になって10カ月あまり。「自分だけの体ではない」ことを自覚して、明日に疲れを残さない体力づくりに努めている。