

わたしと運動

林 鈺 紉

わたしは2年前からよく運動をします。運動を始めた目的はダイエットと体カトレーニングです。最初は一週間2回、土曜日と日曜日ロードバイクに乗って家のとなりの山にのぼりました。最初はロードバイクに乗る距離は15キロメートルぐらいでしたが、だんだん体力がついて乗れる距離が百キロメートルになりました。そして水泳とジョギングも始めました。

運動をし始めてからいろいろなことに挑戦してきました。一日中、台中から台南まで百七十キロメートルぐらいの距離をロードバイクで旅行しました。日本へ来る前には友達といしょに沖縄一周の自転車旅行もしました。台湾でハーフマラソンもしました。

日本へ来る時ロードバイクを持って来なかつたので、日本ではたいていジョギングをします。また時々プールへ行きます。このごろ

平日は家のとなりのまちのあたりを、休日は  
大阪城をジョギングします。日本で運動して  
いると、たくさんの日本人も運動をしている  
のを見かけます。この間プールで日本のおじ  
さんと知り合いました。とてもしんせつなお  
じさんです。しかし、このごろわたしは忙し  
いのでたまにしかプールへ行けません。プー  
ルのおじさんに会うことができなくて、ざん  
ねんです。夏休みには時間があればき、とプ  
ールへ行きます。  
運動をし始めてから、わたしの心も変わリ  
ました。いろいろな挑戦がしたいです。台湾  
の仕事をやめて日本へ来たのもそうです。時  
間があれば琵琶湖や北海道を自転車旅行した  
りマラソンをしたりトライアスロンをしたり  
して、いろいろなことに挑戦したいです。