

慣れによる「達成と恐怖は表裏一体」

いつも厳しいトレーニングをしています、たまに地下鉄の階段を上る時に、

①

日頃の肉体的トレーニングよりも違った意味で結構とを感じる時があります。
ただ毎日地下鉄を利用している方々は毎日のことなので、
慣れというものが、そうきつく感じさせない 又は 身体での慣れを得ている、
東京都内の丸の内オフィスでの通勤風景や経験で、
とにかく歩く・・・

②

では逆の発想をしてみて・・・その方々に私の日頃の縄跳びやバレエなどを・・・
となると、これまた慣れていないので・・・超キツイ となるはずです。
また日頃ランニングをしているから・・・というものでもなく、
異なる動きのため程度はありますが、キツイという感想だと思います。

北海道エリアの方々は車を利用しての移動が多いため、
東京や大阪 特に東京での移動に とても身体的にハードである と感じる方々も
多いはずです。

ただなるべく歩くこと（歩くクセ）による健康を保つため、近場などへは徒歩で行かれた方が健康的には良いと思います。

東京の10月は北海道では夏の気温の日も多々あり、それでもコートを着ている
東京の方々、当然にその頃のビジネスホテルは冷房の時期ではないため、
北海道から来て暑いと感じる方は窓を開けるしかありません。
これは世代にも言えることで、
「昔は涼しかった」と言っても、ある年齢以下では経験則がないため、
「具体的に何度くらい」となる訳です。