

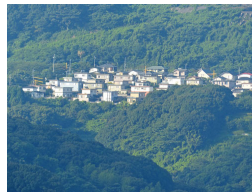
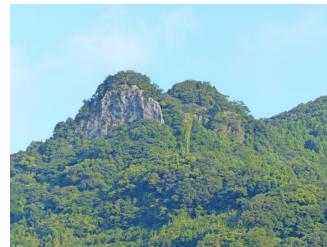
## 4094 ママチャリ日本縦断の旅：長崎から小浜への移動日

特別なランドマークがあるわけではない。しかし、楽しみ方、いろいろ。  
アップダウン始め、勾配が厳しい場所が多い。歩道や自転車道があれば、安心なのだが・・・

マラソン、42.195 キロ。久楽のひとり旅は、**連続**、1ヶ月以上。

呼吸と身体と心を整えることの大切さ。無事故で楽しむことが、最大の課題。

移動も、待った無し。言い訳なし。後悔なし。油断大敵。



疲れてくると、ママチャリを支えている、腕にも、肩にも力が入る。  
余分なことは、考えないほうがいい。自分が選んだ道と、言い聞かすことも、たびたび。  
知っている、わかっている、ということと、出来るということは、違う。  
急坂は、四苦八苦・思い通りには行かない状況。ママチャリを倒さないように前進。  
動きを止めなければ、前進するから、不思議。  
自然や草花、みかんの木や、いろいろな出会いが、私に勇気をくれる。  
一時的でも、下りになると、ほ～とする。

