



繰り返しになるが、旅のメモや、記録には、

これから先の期待感や、夢目標があるので、いいものの、単調といえば単調。

モチベーション維持と、ストレッチ運動のため、再三、車外へ。

こまめに、身体を動かすことで、体調管理ができる。何しろ、長距離の、ひとり旅。

余分なことを考えず、自己管理の運動と画像記録に専念。

今、北上中。国境付近とは、こうした環境が多い。人家もない。

北上にしたがって、山間（やまあい）や河川での、体感温度は、半端なし。

結果として、この旅でも、心身が、鍛えられたのではないか。

今現在、この実体験を、活かさない、手はない。自分自身への鼓舞は、今も・・・

**山はみどり 野に花 人にはこころ**

