

ウォーキングへのお誘い



はじめに

健康は、人生のすべてではありませんが、すべての人生の基本です。

“知らない町を歩いてみたい・・・どこか遠くへいきたい・・・”そんな歌心を満たすにはうつつで、趣味も併せて、楽しみながら、心身の健康にも大きな効用があることの一つに、全国のあちこちで開催されているウォーキングイベントへの参加があります。

勝敗や順位の争いを目的としないウォーキングイベントは、過度の緊張も要らず当日に現地での受付もあつて、全国のどこへでもダイレクトに参加できると云う、適度な運動効果と共に、楽しめるイベントです。

この魅力に引かれ、自称、歩き中毒のアル中とか、アルツハイマーならぬアルキハイマー、果ては、寒い時でも熱中症等々の「元氣印」の病み付き(?) になってしまい、積算歩行距離が地球(赤道)を一周する八万キロに至り、この間、全国のあちこちで見聞し、体験したことや、ウォーキングへの思いを綴ってみました。

“観歩しながら感歩し、完歩すれば歓歩なり”

今井幹郎

2014年3月

## 歩く楽しみ

ウォーキングの魅力は、なんと言っても手軽にできることです。特別な場所や施設は要らず、お金のかかる用具も要りません。マイペースで自然の風物を満喫でき、心身とも健康でいられます。南北に長い日本列島、こちらで雪が降り氷が張っていても、九州や沖縄へ行けば、菜の花が咲き桜が満開です。うだる暑さのころに、北海道ではさわやかな緑風の中を歩くことができます。

## 健康ウォーク

歩くという行為には、通勤や買い物等の必要に迫られて歩く「仕方なし歩き」と散歩や気分転換などの「わざわざ歩き」があります。文明の発展の中で「仕方なし歩き」の軽減を目指す指して工夫が重ねられ、便利な乗り物ができましたが、今度は、無意識のうちに運動不足による悪影響が生じていることから、もう一つの「わざわざ歩き」が健康ウォーキングとして注目を集めています。健康の維持、増進により高い効果を期待するウォーキングの目安として、歩幅は身長約半分、速さは時速六キロ程度で歩くのが理想とされています。これはあくまでも目標であって、決して無理をする必要はありません。なお計測には、国道や府道に設置されている五百メートルごとの距離標を利用すると便利です。



## 同行二人

四国八十八カ所霊場を巡礼するお遍路さんは、弘法大師さんがご一緒くださる癒しの旅をするのに対し、人々が願う健康と「同行二人」で旅するのがウォーキングと言えます。しかし、健康のみを目的とすると、幸福の青い鳥を追う童話に似て難儀を伴うし、逆に疲れてしまうので要注意。緑風と花の香におう美しい自然の中で、友人と楽しく交流を深めながら、いい汗を流し、何でもおいしく食べて、時にはお酒も味わうなど、心の余裕が大切で

す。  
自然観察や歴史探訪、写真など、それぞれの趣味に合わせ、好奇心も刺激しながら楽しく歩けば、健康の方から寄り添ってきて、同行二人のウォーキングになることは間違いないと確信しています。

## ある苦をある喜に

ウォーキングが体のために良いと分かっていながら、なかなか始められない、始めても長続きしないという悩みがあります。歩く過程での楽しみを見つけること、そして歩いた後の爽快な気分を自覚することが重要です。歩く仲間とコミュニケーションが生まれ、「ある苦がある喜」になれば継続の大きな力になります。

## 転ばぬ先の杖

ウォーキングは「予防に勝る治療なし」という言葉の実践に最適ではないかと思えます。いつでも、どこでも、誰でも容易に始められて、健康を維持する運動効果はもとより、写真や歴史探訪などの趣味も生かして、病気になってからの痛い注射や、苦い薬の治療とは比較にならない「楽しさ」があります。

しかし一方では、日常生活の延長となる歩行自体に、全く新鮮味がないという壁もあります。が、そのことは同時に、新たな知識も特別な用具も必要なしに、ウォーキングを始められることでもあります。必要に迫られて、どこかに向かうだけの「仕方ない歩き」にとどまらず、「わざわざ歩き」の楽しさを見つければ、健康への「転ばぬ先の杖」として、役立つことは間違いありません。

## 歩きを生活習慣に

歩かなくても、すぐに病気になるわけではないのですが、長期間の運動不足は、体にいろいろ異常をもたらし、加齢に伴う体力の衰えを加速します。運動不足の解消に有効な身体活動の中で、いつでも、どこでも、誰でも手軽にできるのがウォーキングです。特定の施設や、用具もいらず、競争が目的ではないので、マイペースが守りやすいのですが、そのことが逆に長続きしない原因にもなります。一人で自宅周辺を歩くだけでなく、例会や大会に参加し、グループをつくるなどして、新しい楽しさを発見していくことが必要です。歩くことが生活習慣の一部となって、一日に一時間程度は歩く時間がつくれる生活のゆとりと、その程度歩いても疲れない体を保持したいものです。



## 歩く習慣一、二、三、

ウォーキングでは、一、二、三、で歩く習慣づくりが提唱されています。一は「一駅はいつも歩こう」。近辺のJR駅間ではちよつと厳しいですが、バスの停留所ならその気になれるところがあります。二は「二キロまではいつも歩こう」。近くの郵便局や銀行、隣近所への回覧板などはチャンスです。三は「三階まではいつも歩こう」。エレベーターやエスカレーターを我慢して階段を使うと、歩ける健康の喜びを実感できます。

誰でも手軽にできるウォーキングですが、半面、あまりにも日常活動の延長に近いため、興味がわきにくいのが難点です。しかし、各自それぞれの趣味を併用するなど、創意工夫を加えて「ある苦」を「ある喜」に変えれば、楽しみながらウォーキングを継続できると確信しています。

## 生活にウォーキング

人は元来、歩く動物なのに、歩かなくてもよい生活が増え、運動不足が健康の障害になっています。一日にプラス一〇〇〇歩の歩行をおすすめします。医学博士の泉嗣彦さんが提唱するライフスタイルウォーキングは、普段の生活の中に歩くことを組み込み、歩かずにすませていた生活を、機会があれば歩く生活に切り替えること、そして、一日一〇〇〇歩多く歩くことを目指すものです。まず、歩数計を着用し、自分が現在、何歩歩いているかを知ることから始めます。そのベースラインから一〇〇〇歩多く歩くように心がけ、毎日でなくても例えば、一週間に七〇〇〇歩増えればよいのです。健康のために歩くというよりも健康だから歩く元気印を、トレードマークに、ウォーキングライフを楽しみましょう。

## 継続して歩こう

健康の維持や増進を願うウォーキングは、継続することが不可欠です。しかし、歩くこと自体が単純で、地味な動作の繰り返しなので、飽きやすいのが泣きどころです。一方で、四季折々に美しく変身する自然の中を歩くことで、意外な新発見があります。自宅周辺や近隣のウォークにとどまらず、全国各地のウォーキングイベントに出かけ、写真とか、野鳥、草花の観察、歴史・文化の探訪など、趣味を併せて楽しめば、ウォーキングへの新たな意欲がわいてくること確実です。

好奇心を膨らませ、体の五感を全開に、楽しみながら歩けば、風の色まで見えてくるかも…。

## 歩行距離を延ばす

好天の日や体調の良いときには、ちよつとコースを変えたり遠回りして歩くことをお勧めします。違った景色に出合うと新しい感触もあり、継続への力になります。そして、少しずつ距離を延ばしていけば好奇心の刺激にもなり、楽しさも倍増します。持久力や筋力の増強にもつながり、大会への参加意欲も高まります。

長い距離の歩行に自信ができると、いろんな楽しみ方が可能になります。



## ロングウォーク

能登半島(石川県)を一周するウォークに参加して、東岸の七尾市から先端の禄剛崎をまわり、西岸の羽咋市まで、十日間で二百七十キロの行程を、一行九〇余名で団体歩行しながら、景観と歴史や風物を見聞し同宿した歩友と交流も深め、ロングウォークならではの楽しさを満喫しました。このような、宿泊しながらの団体ウォーキングは、大人の修学旅行のようなもので、ある程度の束縛は免れないものの、楽しい雰囲気も生まれ、初対面の参加者とも必然的に親しくなれるし、さらに定例の大会が開催されないところを歩けると云う大きな魅力もあります。なお超ビッグウォークといわれる四国霊場八十八カ所を巡る「空海のみち」は五十一日間で約千二百十キロです。

## 富士山一周

日本の象徴の富士山は、むしろ周囲から眺望する山だと言われます。広々としたすそ野・百四十キロ余を五日間かけて一周し、全方向から、その秀峰を堪能するビッグウォークがあります。

富士山に心酔している私は、既に三回も参加しました。その魅力は端麗な山容のほかに信仰の聖地・本宮浅間大社や、朝霧高原、青木ヶ原などの広大な自然、そして白糸の滝をはじめ、忍野八海や柿田川の豊富な湧水など、ウォーカーを魅惑する風物が、盛りたくさんあるところですよ。

季節や天候によって、観光写真とは違った絶景に出会えるのも楽しみです。朝霧高原の露天風呂につかっているとき、眼前に迫る富士山の肩から満月が上るのを見ました。その時の感動は一生の思い出になっています。

## 鯖街道

かつて、若狭から塩をかけて運ばれたサバが、京都に着くころに、ちょうどよい味になったところから、その間の街道や峠道が総称して「鯖街道」と呼ばれています。中でも盛んに利用されていたのは、小浜市から熊川宿をへて保坂から朽木を通り出町柳に至る「若狭街道」で、最短距離の峠道はその西側を通る「京は遠ても十八里」の針畑越えでした。江戸時代、男の足で一日約十里（四〇キロ）歩いたと言われるので、若狭から京都まで二日かかる計算です。

京都府ウォーキング協会では毎年鯖街道ウォークを実施しています。私も四〇余人の歩友とともに参加し、約八十キロを歩きました。先人の苦勞に思いを馳せ、厳しい歩行ながら、喜びも感動も得られたウォーキングでした。

## 塩の道

日本海側の新潟県糸魚川市から太平洋側の静岡県相良町まで、塩の道約四百キロを歩く前半として、長野県茅野市まで約百七十キロを六日間かけて歩きました。今回の千国街道は、上杉謙信が武田信玄に塩を送ったという「義塩」の故事もある道で、かつては日本海から塩などの海産物、信州からは麻や綿、たばこ、生薬類の生活必需品を積んだ牛馬や歩荷ほっかと呼ばれる人たちが盛んに往來しました。険しい峠や、冬の豪雪時には、通行が難渋を極め、途中で命を落とす牛馬も多く、供養した馬頭観音や大日如来の石仏が並び、地藏尊や道祖神、道しるべなど、数多くの石像が当時の街道の面影を色濃く残していました。豊かな自然とともに、昔の風情や民俗をしのばせてもらったウォークでした。



## 下北半島一周

青森県下北半島（その形から別名「まさかり」半島）を一周する、約三〇〇キロ・十一日間のビッグウォーキングに参加しました。

日本では最初のひらがな市名となったむつ市から出発し、霊媒者イタコの存在で有名な霊場・恐山、菓の研究所がある沢でもない薬研温泉やげん、イカ漁が盛んでイカをレーサーに仕立てる・元祖いかさま（？）レースがある下風呂温泉、本州最北端の大間崎はマグロの一本釣りで超有名。西岸の名勝・仏ヶ浦、そして最北東端の尻屋崎では、レンガ造りで日本一高い灯台から地球がまあるく見える太平洋の水平線を眺め、年中放牧され、岬の主として厳冬の風雪にも耐えて生き抜く逞しい寒立馬かんたちめとの出逢い等々、下北の豊かな風物満喫のウォーキングでした。

このようなロングウォークでは、昔の人もそうだったように、所々で峠越えの坂道や車の通れない山道も歩いたりして、厳しい時もありますが、苦勞と共に完歩した後には爽快な達成感があり、健康に感謝・感激も実感できます。

## 大会参加の楽しみ

競争を目的としないウォーキング大会は、過度な緊張やライバル意識も要らず、全国には定期に開催されている大会があちこちにあり、予選もなく何回の再チャレンジも可能であり、好きな所へダイレクトに参加ができます。そして、観光旅行ではできないような、地元の人達とのふれあいの場も多く、また全国から集う同好のウォーカーとの交流等々大会ならではの魅力があります。

さらに、集合場所への行路や宿泊手配などを楽しみながら自分で計画することも、参加意欲を刺激し、終わってからの達成感と共に強い印象を残します。

なお、必要経費のことでも無視できませんが、大会への参加意欲は、健康のバロメーターにもなります。

## 全国に足跡を

知らない街を歩いてみたい・・・そんな旅心をくすぐるような、日本ウォーキング協会（JWA）の「オールジャパンウォーキングカップ」は、全国四十七都道府県に足跡を残しましょう、と始められた企画で、同協会が認定する各県の大会に参加して、県が独自にデザインしたスタンプを専用のパスポートに押印し、四十七都道府県が揃えば授与される「四十七都道府県完歩表彰状」は、健康の賜物であり、元気印が裏打ちされた「私の宝物」になります。縁もゆかりもなく、名前すら知らなかった土地を歩き、歴史や風物に触れるのも、ウォーキングの醍醐味です。

## 目指せ金メダル

ウォーキングにも金メダルがあります。日本ウォーキング協会（JWA）のマーチングリーグ加盟大会に、どこでも計二十回参加すれば、金メダルが授与されます。西日本では福井県・若狭三方五湖や、兵庫県・加古川、岡山県・倉敷で大会があります。またJWAでは、各地の主要大会や傘下協会の例会などに、年間二十五日以上参加して、申請すれば、年間完歩賞として表彰しています。これを五回繰り返すと金メダル（有料）の資格が得られます。元気、やる気、根気、があれば誰でも獲得できる金メダル。「私の宝物」になることは確実です。



## 日本スリーデーマーチ

ウォーキング大会発祥の地、埼玉県の東松山市では、毎年十一月に日本スリーデーマーチが開催され、勝敗も順位もないけれど、世界各国・日本各地から歩くことが大好きな数万人もの参加者が集まり、全国唯一の五十キロコースは早朝六時の出発、所要九時間から十時間、歩数は六万余歩になります。他に三十キロ、二十キロ、十キロ、五キロのコースが各三日間、設定されているので体調に合わせてコースが選択できます。

又、地元では各種団体総出で市内パレードを行うなど、多彩な歓迎イベントの他、屋台村の開設や有名人のステージショー等々、盛り沢山に用意され、豊かな国際色も含め、ウォーキング以外にもいろいろ楽しめる日本最大のウォーキング大会です。

## 歩行記録

ウォーキングをする時は歩数計の着用を習慣づけ、歩行コースや距離の積算などを記録することを勧めします。そして、単に数値を目標にするだけでなく、例えば琵琶湖一周など具体的なコースを想定して、その距離の完歩を目指すと思えます。

また、一般に通用する認定制度もあります。国際市民スポーツ連盟では、パスポート（スタンプ帳）を発行しており、連盟が認定した大会や例会での距離と回数を申請して、認定証をもらうことができます。日本ウォーキング協会（JWA）も地球（赤道）一周四万キロを目標として、自己申告で千キロ単位で認定証を発行しています。自分自身への励みとして活用すれば、ウォーキングへの意欲と楽しみが高まります。

## 地球一周四万キロ

四万キロが地球の赤道を一周する距離に匹敵することから、多くのウォーカーの目標になっている。日本ウォーキング協会も、それを目指した千キロごとの歩行距離認定を行っており、私もさつそく申請して、認定証とワツペンの交付を受けました。

これは、イベントや例会などで認定された距離や、日々の生活の中で歩くことを目的とした「わざわざ歩き」の距離を自己申告するものです。公認記録でもなく、社会的な有効資格でもありませんが、マイペースの努力で達成でき、歩く意欲が盛り上がります。認定証は自分にとって汗の結晶であり、健康の証になります。

## 雨も自然

ウォーキングで気になるのは空模様。すっきり晴れた青空は楽しさも倍にしてくれます。でも、雨は美しい自然をつくる大切な役割を持っていることを忘れてはなりません。

危険が予知される時を除いて、大会や例会が、雨でも中止されることはありません。ウォーキングを楽しむには「雨もまた自然」と受け止めて、傘や雨具など準備を万全にすることが大切。そうすれば、雨なればこそその風情を味わうことができます。



## 早朝ウォーク

夏場の日常ウォーキングには、強い日差しを避けて、早朝のウォーキングが最適です。視界が悪く、そのため危険を伴う夜より、早朝がおすすすめです。そして荘重な日の出に相逢えれば、少なからず感動を受けることは間違いないありません。さらに、途中で朝帰りのキツネと遭遇したり、青く輝くカワセミが川面を飛んだり、森の中ではなかなか姿を見せないウグイスが、電線にとまって美声を聞かせてくれることもあるのは早朝ウォークならではの特典です。

美しくすばらしい自然を相手のウォーキングは、季節を問いません。

暑さにも上手に対応しながら、楽しく歩いて健康とも仲良く過ごしましょう。

## 冬場のウォーキング

寒気団の南下が始まり、冷たいしぐれや積雪など、外出がおっくうになる季節は、ウォーキングの習慣が途切れる危険に直面する時期でもあります。室内ウォーキングの方法もありますが、屋外での美しい自然が与えてくれるような「五感満喫」には至りません。体内時計は二十四時間単位で動き、留め置きの効果がないのが健康です。無理無謀は禁物ですが、やる気と根気に、アイデアを加えて、例えば、低温や凍結で転倒の危険がある早朝は避けたり、空模様に合わせて歩行時間を短縮し、回数を増やして補うのも一計です。寒いとか、足元が悪いとか、やめる口実を捜さずに、入念な準備運動と防寒装備を備えて、澄み切った冬の自然の中を、北風小僧と肩を並べ、さっそうと歩きたいものです。

## 屋外がフィールド

ウォーキングは、特別な事情がない限り、屋外をフィールドにします。そこには春夏秋冬、四季折々に美しく変ぼうする大自然があります。情報化の発達した現代、映像や写真などで、部屋にいながらにして世界各地の素晴らしい景観を見ることができですが、私達の体が持つ五感すべてを駆使して、自然が実感できるのはウォーキングが一番です。しかし、風雨や寒暖の変化がある中を歩くには、相応の対策を整え、私たちが自然現象に合わせてこそ、その素晴らしさを受け止めることができます。

青空に映える紅葉や早朝の日の出など、たまに出合えた自然の素晴らしさへの感動はひとしおです。その感動がウォーキングの継続力になり、やがて、無意識の健康力になっているに違いありません。

## ゼッケンの効用

全国各地のウォーキング大会では、競技選手が使うようなナンバー表示ではなく、各大会でそれぞれ独自にデザインされて、参加者全員に配布されるゼッケンを着用するのが通例です。そして、強制ではないのですが、その記入枠に出身県、氏名、一言メッセージを記入します。大会を運営する側にとっては、一般と、参加者を識別するのに不可欠ですが、当初は恥ずかしさも加わり、多少なりとも抵抗感があります。しかし、参加者同士、対話のきっかけをつくり、交流を深めるには大変重宝です。一言メッセージは、決意や願望など、その時の心境や感想も込め、端的な言葉を書くのですが、名言やユーモア、ぼやきもあつて、単なる標識にすぎない競技用のゼッケンとは比較にできない、楽しい効用があります。



## 歩友

ウォーキング大会は、年間を通じて全国で開催されているので、会場も好きなどころを選べます。あちこちの大会に参加していると、よく顔を合わせる同好の友人（歩友）ができません。情報交換をしたり、次はどこで会えるのかの楽しみも加わり、再会できた時はすごい感動があります。

主催者のくれるゼッケンに書いた出身地やメッセージが会話の糸口になります。そして遠くに行けば遠くに歩友ができ、参加した感激も倍増します。参加して多くの友との交流を楽しむことをお勧めします。

## マナー

ウォーキングは、マラソンのようにコースを専有せず、公共の道路を使うので、一般の歩行者に迷惑をかけないためにも、マナーを守ることが重要です。

日本ウォーキング協会では▽信号を守ること▽道いっぱい広がって歩かないこと▽自分のごみは自分の責任で持ち帰ること▽歩かせてもらう土地への感謝を忘れないことなど、必要最小限のマナーを提唱しています。あたりまえのことばかりですが、集団心理の中で気を緩めて破ってしまう人もいます。しかし、これは当人の人柄が表現されることを自覚しなければなりません。さらに、ウォーカーの心構えは「帰るときは来たときよりも美しく、写真以外はとるべからず、足跡以外は残すべからず」です。地元の人にも迷惑をかけず、みんなが気持ちよくウォーキングを楽しめますように。

## ウォーキング教室

二足歩行はヒトだからこそできる活動で、最も日常的で無理なく続けられる運動です。歩き慣れると、無駄のない合理的な歩き方が、自然に身に付きます。しかし、交通機関の発達に伴い、歩かなくてもよい生活が増え、歩き慣れる機会が少なくなった今日、美しい歩き方や、疲れにくい歩き方を身に付けるには「ウォーキング教室」への参加をおすすめします。ウォーキング技術の指導はもちろん、精神的な心構えや医学的な情報に加え、参加者同士の交流があります。お互いの体験を話し合ったり、自分では気づかない悪い癖を見つけてもらうなど、想定外の収穫も期待できます。

## 準備体操（ストレッチ）

ウォーキングでは、反動を利用せず、八割くらいの力で全身の筋肉を伸ばし、呼吸を止めないようにしながら、約十秒前後持続するのを基本とした、ストレッチ体操が主流です。「歩くぞ」という心の準備を整える役目もあります。

歩き出すと、体の筋肉が収縮を繰り返してパワーを発揮してくれますが、筋肉自体には伸ばす力はありません。信号待ちや小休止などを活用して簡単なストレッチを行い、縮んだ筋肉を伸ばしてやりながら歩くと、疲労を和らげるのに役立ちます。さらに出発前のストレッチは皆で行うのが通例ですが、終わってから流れ解散などで、怠りがちです。しかし疲れや筋肉痛を持ち越さないよう、丹念なクールダウンストレッチを心掛け、翌日も、快調に楽しく歩きましょう。



## 願いは快老

生き生きとして、希望のある生活には、健康で体力にも自信をもつことが不可欠ですが、だれにでもある、疲れたくない心情が、ややもすれば便利な機器に頼りすぎて、運動不足から健康障害を引き起こす結果を招いています。歩けることは、自分の行きたいところへ、だれの助けも借りずに、いつでも自分で行けるといふ、自分らしく生きるための基本になる条件だと確信します。歩かない生活で、歩けない体にならぬよう心掛け、快適に老いる「快老術」を身につけて、終わり良ければすべて良し、の人生にしたいものです。健康と仲良く、老いを愉快に、それぞれに、いい人生を過ごしましょう。