

特集

楽しいウォーキングライフ

日々の健康管理に欠かせない「歩く」ということ。誰でも手軽にできるスポーツ「ウォーキング」も、楽しみ方は人それぞれ。ヴィサン会員の皆さんのウォーキングライフを参考に、自分流の楽しみ方を見つけてください。



箱根の金剛山

歩きながらのおしゃべりが楽しいの



中川智恵さん (66歳)
横浜市在住/夫と2人暮らし

座談会

楽しくてやめられない私流ウォーキング

ウォーキングを始めたきっかけから、現在のウォーキングライフについて教えてください。

中川 学生時代にワンターフォーゲル部に所属していて、もともと歩くことが好きでした。結婚・出産で遠ざかっていましたが、あるとき写真展で高山に咲く花の女王といわれる「コマクサ」に出会い、この花が見たいと思ったのがきっかけです。山に登る前にトレーニングをと思い、ま

ずはウォーキングからと始めたわけです。最初は近所の散歩、そのうち子どもたちのポイイスカウトのキャンプに同行するようになり、足腰が徐々に鍛えられてきました。その後、日本キャンプ協会のインストラクターになりました。ウォーキング歴は35年。スポーツ指導者になって30年近く。ストレッチやウォーキングなどを地域の方々と楽しんでいるほか、健康のために、夫婦でウォーキングを楽しんでいます。



平瀬



南アルプス北岳山頂にて



心の洗濯をしに山へ行きます

栗本洋子さん (68歳)

横浜市在住/独と2人暮らし

南雲 私も昔、ワンダーフォーゲルをやっていたので、山にはけっこう登っていました。公務員時代にジョギングを始めて30余年。定年退職後、マラソンより身体にやさしく、周囲の環境をゆっくり観察できるウォーキングも少しやってみたく、毎年春分の日に行われる「よこはまシテイウォーク」に参加したのがきっかけです。主はマラソンですが、フルマラソンを含め、各地のマラソン大会に年18回程度出場。その合間に、手頃なウォーキング大会を探して参加しています。「歩く」ことは日常生活の基本。健康のためにも、できるだけ多く歩くようにしています。福島 ウォーキングが趣味というほどではありませんが、たまたまツイ

サンの会で出会った仲間と「茅ヶ崎らくらくクラブ」をつくり、歩きのイベントを計画したのがきっかけです。昨年2月に「七福神を尋ねる歩き」を企画。お天気にも恵まれ、約20人の皆さんとウォーキングを楽しみました。さらに来年2月には「中世の史跡探訪」と銘打つ歩きを企画中です。普段はもっぱら「自転車乗り」で、今日も茅ヶ崎からここまで約38kmを2時間足らずで走ってきました。定年直後に始めた「新聞配達」では、5階建て16棟の団地を毎日上り下りで3300歩。おかげで20年間、病気ひとつしたことがありません。先日、血管年齢を測定したら、実年齢より20歳も若い「47歳」の数値が出まして、我ながら日頃の運動の賜物と喜んだところです。栗本 東京都御蔵島で育ちましたので、子ども時分から山が身近にありました。朝早く山へ行っただけのころを採り、昼は海で泳ぐ、そんな生活をしていましたから、「歩く」のは当たり前。高い山に登るようになってからは、35年位前ですね。神奈川に来てからは、毎週のように丹沢に出かけていました。数年前に少し身体を壊して以来、本格的な登山ではなく、バスで8合目まで登り、そこか

楽しく歩く

10の提案

- 1 生活の中で歩く●スーパーや駅への道を速回り。エスカレーターを使わず階段で。目的の1つ手前の駅で下車して歩く。
- 2 街を歩く●名所、旧跡のほか、美味しいケーキの店など、お気に入りの場所を自指すのもいいし、街探検も楽しい。
- 3 公園を歩く●安全、手軽に四季の自然を楽しめる。芝生や休憩場も完備。ウォーキング仲間との出会いもある。
- 4 山を歩く●手付かずの自然を満喫。眺望はもちろん、生物の観察、天体観測などの楽しみも。野外炊飯もまた魅力。
- 5 河原を歩く●整備されているコースも多く、手軽な散歩から本格派まで楽しめる。運動や楽器演奏を兼ねることも。
- 6 温泉を楽しむ●歩いたあとの一風呂は格別。各地の温泉を自指してコースを組むのも楽しい。街中にあるスパも悪くない。



ら頂上まで1時間半を歩くといった簡易なコースばかりです。今は、定期的なきちんと歩いていないので、一日外へ出ない日もあるくらい。けっこういい加減なもんですよ。

ご自身が思う「ウォーキング」の楽しさって何ですか。

福岡 景色を見ること。夫婦で歩けば、やはり会話を楽しむことですね。道々で出会う物、事がすべて話題になりますから、会話が途切れることはありません。それから私の場合は、もうひとつの趣味である川柳づくり。作句しながらの歩きも、なかなかいいものです。

南雲 私は太る体質なので、普段から暴飲暴食をしないよう心がけていますが、マラソンやウォーキング大会前の1か月は原則として禁酒（達成率50%）しています。ですから、

歩いた（走った）あとのビールの美味しさは格別ですね。ウォーキングは、スタスタと早足で歩くタイプ。五感の刺激も多く、特に珍しいコースや裏通りには、いろんな新しい発見があつて面白いですね。ウォーキングの途中に施設見学や健康測定会などが盛り込まれている大会もあります。栗本 スピードが速いのではなく、早い時間に歩くのが私のモットーです。いつも始発で出かけてスタートするので、普通の人が登ってくる頃にはもう下山します。周りの人には「同じ所にも何度も行って面白いの？」と言われますが、山は季節や天気、その時々ですべての景色が変わってきます。一人でゆっくり歩いていて子鹿にバッタリ出会ったこともありませんが、それは仲間と一緒に歩かえないこと。楽しみもいろいろです。

中川 主人と歩くときも、ほかの方たちと歩くときも、会話ができる程度のスピードで楽しむようにしています。というのは、歩きながらいろんなものを見つけ、道端の花や木の実に目を向け、「あら、もう咲いたのね」という具合にです。これは、

解説しながら身体を動かすことは、運動指導者として呼吸を整える練習等にもなり、一石二鳥です。それから、どこを歩き、どこに泊まるかなど旅の計画を立てるのも楽しみのひとつです。花や紅葉が見頃のシーズンを選んでコース設定。歩いたあとの温泉、美味しい食事やお酒も魅力です。私は日記をつける習慣があるので、記録も忘れずにつけています。



夫婦でネイチャーウォークに参加

歩いたあとのビールは最高ですね！



南雲忠男さん（70歳）

横浜買市在住/妻と2人暮らし

7 出合いを楽しむ●訪れる先々での人との交流は、忘れ難いもの。おすすめの味やスポーツなどのクチコミ情報も役立つ。

8 記録を残す●コースや距離のほか、立ち寄った場所などを記録。デジタルカメラやビデオなど、ビジュアルで残すのも簡単だ。

9 発信する●エッセイや日記、写真のほか、スケッチや映像記録を第三者に向けて発信する。新たな出会いも期待できる。

10 仲間づくり●共通の目的や趣味を持った仲間ができれば、歩く楽しみも倍増。情報交換はもちろん、お互いの励みになる。

夫婦で歩くのも悪くないですね



福島 弘さん (67歳)

茅ヶ崎市在住/妻と2人暮らし

夜歩きで、いつしかそっと 手をつなぎ

愛娘 歩く 二人に 安堵する

福島弘さん 2作

おすすめのコースや思い出の場所
がありますか。

何年かして読み返してみると、思い出が蘇ってきて楽しいですよ。また何人かのグループで歩くときは、小さなコンロを持参します。休憩時には、お湯を沸かしてコーヒートと手づくりクッキーをいただいたり、小腹が空いた人はカップ麺を食べたり。自然の中で、こんな素敵なひとときを過ごしたら、歩くことがもう痛みつきになると思います。

南雲 コース設定や運営システムなどすべての面でおすすめの大회는、武蔵野市で開催される「東京国際スリーデーマーチ」です。参加して、武蔵野の自然に感動しました。
福島 これからの季節のおすすめは、国道134号線沿いの江ノ島

柳島間約9・5kmのコースです。左遠くに伊豆大島を眺め、真正面には雪の富士山、ラストは間近に「えほし岩」が迫り、右手に丹沢山系を望むことができます。潮風を受けながらのウォーキングもいいものです。

中川 横浜市に点在する「市民の森」は、菜の花や菖蒲、コスモスと、さまざまなお花のシーズンに合わせて歩ける手頃なコースとして、初心者にもおすすめです。丹沢に登り、帰りに「弘法の里湯」で一風呂浴びるコースも定番ですが、眺望のいい相模原の石老山や高尾山もいいですよ。
栗本 丹沢の鋼割山と塔の岳の縦走は、春の野の花も美しい、秋の紅葉も美しい。ほどよい手強さの健脚コースでありながら、単独でも登れる手軽さもあり、おすすめですね。

ウォーキングの心構え、コツなどがあれば教えてください。

南雲 平凡ですが「継続は力なり」。私も最初は無理をしないで、自分のペースでゆっくり歩くことから始めました。ウォーキングも足がつかないママができたりますので、正しい歩き方を心がけることです。今もジョギングは日課ですが、ウォーキングは気分次第。疲労回復のため、月2〜3回はジェットバスやジャグジーのある銭湯に通っています。日常生活でも40分位は平気で歩きます。あえて「ウォーキング」と意識しなくても、普段からなるべく「歩く」ことを心がけたいものですね。
中川 山歩きには十分な体力としつかりした指導員が必要です。特に年



ウォーキング 必携グッズ ベスト5

- ウォーキングシューズ
- 歩数計
- バッグ
- 帽子・ウィンドジャケット
- カメラ

栗本 暑さに弱いので、最近ハイキングの会もさぼっていました。何もしなければどんどん体力は落ちてしまいますので、皆さんを見習ってこれからは積極的に参加し、がんばって歩くようにしたいですね。

福島 自転車で神奈川県内の公園を走破すること。歩くことも、走ることも、書くことも、考えたらみんな

ウォーキング 継続の秘訣 ベスト5

- 体調を最優先する
- 強行な日程を組まない
- 自分のペースをつかむ
- コースに変化をつける
- ウォーキング仲間をつくる

これからの夢は何ですか。

運動が基本。皆さんには、スーパーで買い物をする前に10分、15分、広場を2、3周して行きましようと言っています。歩幅を大きくとり、目は3m先。背筋を伸ばして踵から着地するように歩くこと。次第に少しずつ距離や時間を延ばしていけば、30分は優に歩けるようになります。

ウォーキング 健康効果 ベスト5

- 生活習慣病予防
- スタミナ向上
- 老化防止
- ストレス解消
- 脳の活性化

配の方にはゆったりとした行動計画が必要です。普通2泊のコースなら、3泊の予定をとって前泊。翌日は早朝にスタートすれば、体力的、精神的に負担が少なく済みます。生活の中でできるウォーキングは、健康+楽しさ+よつと。女性は「痩せたいからウォーキング」といいますが、ダイエットはおすすめできません。バランスのとれた3度の食事と

自分のため。「少しは社会に役立つことをしたら」と女房に言われていきますので、できればボランティアに挑戦してみたいと思っています。

南雲 福島さんではないけれど、私も川柳には関心があります。雑誌「ランナーズ」にあった投稿ですが、「寝ているか、走っているか、飲んでいるか」。酒好きランナーを象徴しているようで、私のお気に入り的一句です。マラソン仲間では「道路の上で死のう」が合言葉になっています。いつまで元気で走れるかわかりませんが、できるだけ長く（距離も期間も）走ってほしい。夢は酒とランニングの両立。地域では13時半、15時半の児童下校時に、「見守り隊」の腕章をつけて走っています。自分のためのジョギングですが、子どもたちの安全を守るお手伝いにもなれば幸いです。

中川 これからも、地域で学校や町内会に関わりながら生きていきたいと思っています。子どもたちの安全パトロールを心がけていきますが、地域には別の問題として、お年寄りが家に閉じこもってしまうことがあります。病院や買い物物の援



自分流の楽しみ方を

進行：京極 浩さん（かながわ健康財団）

助にしても、歩くことの基本がわからないと支えることができません。転ばない歩き方やケガをしないような転び方など、ちょっとしたアドバイスをしながら「その気」にさせ、外へ連れ出すのが私の役目だと思っています。ウォーキングは気分転換になり、人によってはうつ病にも効果があるといわれています。歩きながら皆さんにさりげなく声をかける、そんなことが大切です。最後に私の夢は、きっと皆さんと同じだと思いますが、なるべく人様に迷惑をかけず、PPK（ピンピンコロリ）が理想ですね。

それぞれのウォーキングについて、楽しく有意義なお話をありがとうございました。これからも、楽しく歩き続けてください。