

ウォーキングは いかがでしょう

◎ウォーキングとは

ウォーキングとは、主に生活習慣病の予防という観点から「健康の維持・増進を目的として歩く運動」として定義され、実践が勧められてきました。これに従うならば、正しい歩き方によりある程度の運動強度をともなう歩行運動を定期的に行うことが求められます。すなわち、適切な歩き方を身につけ、歩く距離、歩数、時間などを計り、運動量や消費カロリーを定量的に知り、管理することが効果を出すには必要とされます。

しかしながら、今日ではこうした健康づくりのためのウォーキングに留まらず、多くの人はウォーキングを「歩くこと自体のおもしろさや歩くことにともなう楽しみを求めて行う運動」として実践しているのではないのでしょうか。風景を楽しむ、四季を満喫する、自然への素朴な気づきに心とむ、社交を楽しむ、自己に挑戦するなどの意味を大切にした取り組みがウォーキングとして楽しまれていると言えます。

◎気軽なウォーキング

ウォーキングは、歩くことを基本とする運動です。とはいえ、歩き方・行い方を勉強しなければと身構える必要はありません。ウォーキングは気軽に無理なく楽しむことのできる運動です。目的も人それぞれ異なっていいわけですし、歩く時間や距離、そしてスピードなどを自分なりに決めたなかで行えばよいのです。ま

た、専用の施設を必要としません。慣れ親しんでいる道路や公園などで行うことができます。誰でも自分のペースで取り組むことができる運動がウォーキングなのです。



◎ウォーキングと安全

ウォーキングを楽しむためには、自ら安全に配慮することが大切です。それゆえ、以下のような安全対策が望まれるでしょう。

交通対策 自転車・自動車に注意するなど

暴漢対策 貴重品管理や時間・コースの工夫など

緊急対策 体調や天候の変化などへの配慮など

◎広がるウォーキング文化

現在ウォーキングは、健康の維持・増進を目的として歩くことを基調としながらも歩くこと自体のおもしろさや歩くことにともなう楽しみを求めて行う運動としていろいろな歩く運動の文化をつくっています。例えば、ノルディックウォーキング、水中ウォーキング、雪上ウォーキング、マーチング（ウォーキングの大会）、強歩（例えば100kmウォーク）、里山あるき、ハイキング、トレッキング、そして歩くことを競う競歩などなど。今日ではいろいろな形態を多くの人々が実践し、それぞれの楽しみを享受しています。

コースの選定 について

天平の世を想い風景を愛でる 備中国分寺コースの設定

総社市には、多くの歴史上重要で、今の暮らしかから時間を逆戻してくれるような貴重な癒やしのレガシー（遺産）が多くあります。なかでも備中国分寺周辺はその代表であり、市民のみならず訪れる人の心を和ませ穏やかにしてくれる癒やしのパワースポットではないでしょうか。

そこで、わたしたちはこの地域を日常的に楽しむことや訪れた人が癒やしの一時を過ご

すことができるようなコースの選定を試みました。具体的には、地域のスポーツ推進委員が中心になり、コース案を作成し、そこを実際に歩きながら暫定的なコースを設定しました。その上で、ウォーキングの実施をともなうワークショップを開催し、歩く人の立場から暫定コースについて意見をいただき最終的なモデルコースを設定しました。

今回のコース設定に関する一連の取り組みは、元オリンピックマラソン代表の山口衛里さんとともに行いました。それだけに、このモデルコースは、地域の人や実際に歩く人がかかわり形作られた手づくりのコースといえましょう。

