

	<h1 style="color: blue;">ウォーキング 10年</h1> <p style="color: blue;">SCE・Net 持田典秋</p>	<p style="color: blue;"><b>E-81</b></p> <p style="color: blue;">発行日 <b>2015/8/18</b></p>
---	---	--

## 1. はじめに

2007年 SCE・Net の窓に「ウォーキングの効用」というタイトルでエッセイを投稿し掲載されたが、本文はそれから8年経ちその続編をまとめたものである。

話は飛ぶが、EUの地球温暖化対策にトリプル**20**なる目標がある。これは、2020年までに、90年比で温室効果ガスを**20%**削減し、再生可能エネルギーの比率を**20%**に高め、エネルギー効率を**20%**改善する、というものである。

これに習って、私のウォーキングの目標はトリプル**10**。つまり、1日の平均歩数1万歩=**10thousand**、**10**年間継続、これに加えて体年齢**10**歳以上若返ること。やはり目標はトリプルとしたほうが格好良いからである。

## 2. ウォーキングを楽しむ

始めた頃は「ウォーキングの効用」という通り、身体を鍛えることが念頭にあった。歩くことにより、身体が引き締まってゆくことが喜びだった。その為、歩くことを楽しむというより、その結果を楽しむことだった。

しかし、この頃はだいぶ状況が変化してきた。ウォーキングそのものを楽しむのである。ゆとりが出てきたのかも知れない。だが、歩く速度ははっきりと落ちている。当初は1秒間に2歩だったものが、1分間で100歩となった。時速に直すと5.4km/hが4.5km/hになっている。明らかに年齢の影響である。それはさておき、私のウォーキングは最初は闇雲に歩いていただけだったが、今は大きく分けて5つのカテゴリーに分類できるようになった。それぞれに自分でそれらしき名前をつけている。

- 1) 観光ウォーキング: 言うまでもなく、ウォーキングしながら観光を楽しむことである。家から近い鎌倉には、月に2、3回程度歩いて訪れるが、これなどはまさに観光ウォーキングである。旅行に行った先では、夜が明けるやいなや朝早く宿を出て知らない場所に行き、まだ誰も居ないところを歩いてくることもある。そんな時は、古い歌『遠くへゆきたい』の気持ちになる。ウォーキングにはリュックサックでカメラ持参である。本職のカメラマンではないから、一眼レフは重すぎて滅多に使わず、軽量のカメラを使用している。しかし、最近は携帯電話のカメラが高性能なので、もっぱらそれで済ませて随分身軽になった。
- 2) ビジネスウォーキング: 仕事で出かける際、遠回りをしたり、遠くの駅まで歩いたり、仕事に絡んだ形でウォーキングすることである。ウォーキングでお金儲けをするわけではない。「出掛けるついでに歩いておこう」というようなものである。

3) 業務ウォーキング：書店や家電量販店とか、ある目的で出掛ける際にウォーキングすることである。家人に頼まれて野菜や肉、魚を買ってくることもままある。これこそ業務ウォーキングである。たまには自ら進んで、遙か逗子の小坪まで捕れたての新鮮な魚を調達に行くこともある。こんな時は、帰ってからも魚を捌くのに忙しい。業務ウォーキングには必ずリュックサックを持って出掛ける。リュックサックは3種類持っていて、業務内容によって使い分ける。リュックサックの中の書類に魚の匂いが付くことのないように。

税務署に確定申告に歩いて行くことも、業務ウォーキングに加えられるだろう。

4) 日常ウォーキング：その日どうしても行かなければならない所とか、特に用もない時には、家からの周遊コースで1万歩のところをいくつか決めてある。大船コース、柏尾川コース、いたち川コースなど。

5) ノルマウォーキング：やはり1日1万歩を目指すには、雨の日や身体が不調で歩かない日もあり、歩数が足りないことがある。目標達成には、やはりどこかを歩かなければならない。そんな時は「困った時の舞岡公園」と舞岡公園に良く出掛ける。舞岡公園は、横浜の戸塚区と栄区にまたがる自然を生かした山あり、谷あり、池あり、田んぼあり、古民家ありの大きな市営の公園である。歩いて家から15分で行けるのも都合が良い。公園の中を歩き回れば、自然に浸って心が洗われる。困ったときでなくても、足が向くこともある。もちろん、ノルマウォーキングは舞岡公園だけが対象ではない。

とは言っても、毎日のウォーキングをその日毎に〇〇ウォーキングと分類し、記録しているわけではない。

### 3. ウォーキングで知る世の中

ウォーキングしながら街なかを眺めていると、時々店の閉店に出くわす。特に多いのが八百屋、魚屋、食べ物屋など。最近も大船の最頂にしていた魚屋が閉店した。いつも三崎からその日に捕れたものを運んで来ては並べていて、美味しい魚が手に入っていたが、突然「今日が最後です。」と言われて驚いた。聞くと社長が亡くなり、跡継ぎがいないとのこと。「明日からパチンコ通いですよ。」と、ふてくされたように言っていた彼はどうしたのだろうか。中華料理屋なども突如消える。シャッター通りが増えるのは寂しいことである。

ウォーキングで困るのは、途中でトイレに行きたくなった時。トイレは、コンビニエンスストアやスーパーマーケットに行けば困ることはない。最近はコンビニエンスストアが随分増えた。魚屋や八百屋が減ったのと無関係とは思えない。やはり、時代の変遷であろう。しかし、以前はスーパーの開店時間は遅く、コンビニエンスストアも今ほどはなかった。駅にも改札の中しかないところもある。したがって、出掛ける方面にはどんな公共の建物、どんな大病院、どこの公園などならトイレが使えるということも頭のなかに入れておく必要があった。鎌倉のお寺に拝観料を払って、トイレに駆け込んだこともある。いくら状況は変わっても、その知識は今でも役立っている。

別な機会にウォーキングで訪ねた鎌倉のあるお寺で、12世紀のミイラだかが展示してあ

ったので、この建物の古さはどの位か、と住職に聞いたところ、「鎌倉のお寺はほとんど関東大震災で潰れてしまって、全部新しいものだ。」と言われて、そんなことは全く知らなかったので大変恐縮した覚えがある。インターネットで関東大震災の鎌倉の状況を調べると、極めて悲惨な状況であることがわかった。

#### 4. 歩道上の安全

ウォーキングは、基本的には歩道を歩く。しかしその歩道には様々な危険が潜んでいる。

まず、歩道の形がきちんと整備されていない。車道に引かれた白線の外側は歩行者通路であるが、ほとんどのところが側溝になっている。また歩道が整備されているところも、クルマの出し入れのため傾斜しているところが多い。歩みにくいことこの上なしである。歩道はきちんと平らに整備すべきだし、そのように法整備が必要である。第一、子どもたちにとっても極めて危ない。

その歩道を自転車で走る連中がいる。歩行者優先などどこ吹く風と、それこそ肩で風を切って走り回る。取り締まりが厳しくなって、以前ほどではなくなったが、やはり危険な存在である。

その代わり最近増えてきたのが、突進スマホである。歩きながらスマートフォンをいじっている。どうせゲームなどをしているのだろうが、夢中になっていて廻りが見えなくなっている。何度かぶつかりそうになったので、一つ対策を考えた。100円ショップに行き、なにか適当なものはないかと品物を探しながら、実際の場面を頭に描き、これなら良さそうだと決めたものがある。それは自転車につけるベルである。もちろん108円。ウォーキングの時はそれを持って歩き、5m位の距離に近づいたら、チリンと軽く鳴らす。こちらの存在を知らせればいいのであって、チリチリチリチリと鳴らし続け、どけ、どけと言うとまたトラブルにもなりかねない。軽く上品に鳴らすことがベスト。これには『スマホ・ブルーフ』と名づけている。商標権を取って売り出すのも良いかも知れない。

#### 5. 広がるウォーキングエリア

横浜市では、70歳を超えると敬老福祉パスが出る。これは、ある金額を収めると1年間市内を走るバス、市営地下鉄、シーサイドラインに無料で乗れるサービスである。バスは市営にかぎらずすべてのバスで、市内から市外まで、市外から市内まで適用される。栄区は横浜の中では南の外れで、交通機関には恵まれていない。鉄道の駅は、公営、市営合わせても本郷台駅と大船駅（の一部）しかない。勢いバスの利用が増える。その為このパスが利用できることは大変ありがたい。

このパスを入手できてから、ウォーキングの範囲が広がった。普通考えると、歩かなくなると思いがちだが、今やバスがあるからウォーキングで遠くまで足を伸ばせるのである。遠くまで行って疲れたら、帰りはバスを利用すれば良い。パスがなくても同じ筈だが、ただで乗れるというのは気分的に楽なのかもしれない。

## 6. トリプル 10 の達成度

トリプル 10 の達成度を見てみよう。

以下に 10 年間の歩行記録のデータを示す。

年	歩数	1 日平均歩数	年齢
2005	3,670,352	10,056	65
2006	4,083,372	11,187	66
2007	4,063,607	11,133	67
2008	4,290,707	11,723	68
2009	4,603,040	12,611	69
2010	3,936,525	10,785	70
2011	3,793,890	10,394	71
2012	3,837,422	10,485	72
2013	4,035,238	11,055	73
2014	4,076,722	11,169	74
(2015)	2,089,001 (6 月末)	(11,561)	75
合計	40,390,875	11,060	

合計には 2015 年分は含まず。

トリプル 10 のうち、1 日 1 万歩と 10 年間というダブル 10 は問題なく達成している。

歩行データで見る限り、年間合計歩数は 65 歳から記録は徐々に上がっていき、69 歳でピークとなっている。以後 3 年ばかりは低迷したが、また昨年から巻き返している。今年もまずまずの半年間であった。この分で行くと、今年も年間 4 百万歩は達成できるであろう。

トリプル 10 の 3 番目、体重計で出てくる体年齢データはどうか。2005 年 6 月が 57.4 歳で、実際の年齢はその時 65.5 歳だったから、体年齢は実際より 8.1 歳若かった。しかし、それから 10 年経った 2015 年 6 月の体年齢は 60.1 歳。実際の年齢より 15.4 歳若い。これで 3 番目のノルマも達成できた。実際私の体年齢は、10 年間で 2.7 歳しか歳を取らなかった勘定になる。しかし、これはあくまで結果であり実感のない数字であるが、歩いたことで達成できたものである。

## 7. 身体の数値

昔一時は 69kg 台であった体重が、61kg 台で落ち着いている。過去のデータでは 70.4kg が極大値で、低い方では最近 60.2kg というデータが出ている。瞬間風速で言えば体重も 10kg 減となるが、あまり痩せすぎて惨めな格好の老人にはなりたくないから、ほどほどが良い。

毎年実施している健康診断の血圧、血液検査、尿検査のデータを以前のものと比べてみると、目標数値はほぼクリアしている。掛かり付けの医師からは「何処も問題ありません。

1日1万歩を続けてください。」と、毎年お墨付きをもらっている。

#### 8. 今後の目標

10年間の歩行記録から見ると、10年間では4039万歩である。1歩の歩幅75cmで計算すると、30,293kmとなる。これは、地球1週40,000kmの3/4に相当する。

計算して見て、初めて自分でも気づいた次第である。地球1週の3/4に達したのであれば、後は地球1週達成をしたい。

- ・1週するのに必要な歩数は、

$$40,000,000\text{m} \div 0.75\text{m} = 5333 \text{ 万歩}$$

- ・未歩行の部分は、 $5333 - 4039 = 1294$  万歩

今年6月までの分が209万歩あるので、残り $1294 - 209 = 1085$ 万歩。

- ・年間4百万歩強なら残り2年半ほどで達成できる筈である。
- ・考えてみたら2017年11月が私達の金婚式に当たる。

そうだ、多少無理してでも金婚式までに地球一周を達成しよう！

というわけで、暑い暑い今年の夏も、朝早く起きては歩き廻っている次第である。