

ウォーキング雑感(その1)



(一社)日本機械土工協会
常務理事 保坂 益男

協会の会報、10年近く眠らしたまま、さすが良心に恥じて10月号から事務局一同、奮起して復刊しましたが、「今後、いつまで続くやら・陰の声」。

こんどは大丈夫。こんどの担当者は日刊建設専門紙の記者経験者だから。しかし掲載する材料がないと発刊できない。役所の通達などをベタベタ張り付けたような紙面だけで発行するのは心苦しい。いろいろありますが、「会報は継続発行することに意味がある」、と何はともあれ発刊することに賛成。

10月号は固い記事ばかりだったから、11月号に柔らかい記事を書いてください。さっそく担当者からの依頼。継続に意味がある、とした手前書かざるを得ない。

作家ではありませんので柔らかい文といわれても、当たり前のことですが書けるものしか書けない。

そこで、表題の「ウォーキング雑感」は、50歳代に至った時、肥満の体で思うところがありまして、女房からウォーキングを誘われたのを幸いに夫婦でウォーキングを始めました。以来約30年近くいろいろなコースを歩いてきました。

今もいつでも歩けるように、雨さえ降らなければ早朝に1時間歩くことを日課にしております。

ウォーキングのキッカケは、妻が40歳の記念にフルマラソンに挑戦しようと走り始め、その「余力・？」に早足で歩くことに興味をもち、「ぐうたら親父はついてくることはできないだろう。凹ましてやろう。」と思ったかどうかはわかりませんが、早足で歩くことに誘ってくれたのがきっかけであります。

当時私は300メートル先のたばこ屋も車でいくほど歩くことは苦手でしたが、もともとは東北の農家で育っており、小学生のときから休日は田んぼのなかを一日中歩き回り仕事を手伝って育ちましたから、本当は足腰が強いはずと体言い聞かせ、何とか歩き通して妻の「試験」に合格し、それから二人で本格的に歩き始めました。

歩く会の同好誌を見て、「山の手一周ウォーク」や「千葉の国際マラソンコースウォーク」など、とくに東松山市で開催されるスリーデーマーチには、同好者と一緒に歩くことに喜びを感じて、何回も参加し続けました。ウォークは散歩と違い、一日結構長時間歩くことになります。

たとえば一番厳しかった千葉の国際マラソンコースでは、42kmを8時間で歩くことになります。朝9時に一齐にスタート、歩き通せる速さの限界である時速6～7kmで3時間歩き、千葉マリーンスタジアム前の芝生で昼食と休憩、妻の背中では塩を吹いている状況となります。食後13時にスタート、時速6kmのスピードで歩いて午後5時前にゴールとなる。このレースが一番きつかった。

山の手ウォークは、山手線の外側を一周するコースで、夏の土曜の夜7時に6～700人の参加者が競って上野公園をスタート、若い人はほとんど見当たりません。年配の女性ばかり目立ちます。池袋の公園で休憩。つぎは新宿まで歩き、新宿中央公園で休憩。その次は大崎まで歩き休憩。また浜松町まで歩き休憩。浜松町から上野公園まで歩き終了解散となります。このコースは休憩場所では必ず休憩して、休憩場所から次の休憩場所へ一齐に歩きだすことを繰り返すルールです。上野公園には朝7時に着きます。夜中の東京山手線沿線を歩き通すことになります。上野広小路側から上野公園に入るために横断歩道橋を渡りますが、疲れて足が上がりず登るのに苦勞したことを覚えております。

長時間歩くには、歩くスピードが重要になります。スピードが早すぎると「すね」が張るように痛くなり、歩けなくなります。また遅いと脳が働き、時間を意識して長時間は歩けません。時速5～6km位で歩くと脳の働きが止まり、いわゆる真っ白な状態になり、気がついたら30分歩いている、そのような状態になる速さがあります。おそらく僧侶が何年も山野のコースを歩き通す修行がありますが、そのような速さで歩き通しているのではないかと思います。(つづく)

