


 ずいそう

ウォーキング雑感

宮地 明彦



還暦を過ぎてから（といってもまだ4ヵ月だが）はじめに減量に取り組み始めた。娘に還暦祝いにランドセル風のバッグを買ってもらったのがきっかけである。これは誠に具合が良くてA4サイズの書類が入り、手で持ってもいいリュックのように肩にも担げる。私は肩に担いで通勤している（もっとも、中には書類ではなく合唱の楽譜とタオルであるが）。朝は表参道から会社のある赤坂まで、帰りは赤坂から代々木公園駅まで歩く。暑いときは上着を脱いでバッグにいれ、タオルを取り出して流れる汗をぬぐう。表参道界隈には目を見張る美女達がキラ星のごとく闊歩しているが見向きもせずひたすら歩く。

このような通勤スタイルでノルマ10万歩/週を実践している。きちんとやれば、通勤だけで一日1万2千歩は稼げる。したがって月曜の朝万歩計をリセットすると、真面目にやれば金曜日の夜はだいたい7万歩位はカウントしている。こうなれば楽勝である。しかしなかなかそうはいかない。寄り道することもあるし、雨も降る。そうなると金曜日の夜5万歩そこそこという事態も生じる。そのときは週末が勝負となる。

1日3万歩というのはなかなかきつい。それを2日間続けるとなると尚更こたえる。そこを何とか持ち堪えて今のところ4ヶ月間ノルマを達成している。その秘訣は川である。車で目的地に移動するときは道路を使うが、歩くために歩くには川沿いの道がいい。まず平坦であり心臓に負担がこない。風があり緑も多い。最近は大きな河川ではサイクリングロードや遊歩道が整備されていて車もこない。1日3万歩稼ぐにはこれしかないのである。

私は昨年まで関西に勤務していた。私の個人的印象では関西人は川沿いをリフレッシュの空間として利用する発想が関東に比べると弱い気がする。淀川や、神崎川の川辺の道は緑と言うより落書きと空き缶の印象が強く、行き届いた管理がされているとはいいいにくい。また川辺を歩いている人も少ない。では関西人はどこを歩くのか。私の場合は古道であった。関西には古道がある。奈良、京都、大阪を結ぶ古道は今でもよく整備されていて訪れる人が絶えない。山辺の道、葛城の

道、山背古道、当尾の道、柳生街道等みなそれぞれの趣があり、そこを行き来していた人々の歴史の重みを感じながら歩くのも格別である。関東には古道がない。ないと言っては語弊があるかもしれないが、私が歩いたのは箱根の山くらいで人が歩く道として残されている道が少ない。そういう事情からやむなく関東人は川辺の道をリフレッシュ空間として利用するようになったのではないかと勝手に解釈している。とまれ、私にとって川辺の道は有難い。

私のお気に入りの川辺コースをいくつか紹介すると、
・玉川上水コース_4代将軍家綱が江戸の水不足対策として多摩川の水を四谷まで引いたというのが始まりだとか。これを施工した玉川兄弟にちなんで玉川上水という。拝島から井の頭公園までがよく整備され、武蔵野の面影を色濃く残している。拝島から上流の羽村まで辿ろうとしたが途中で道がなくなってしまった。総延長は20~30kmであり、適当に分割して歩くとよい。

・野川コース_国分寺を源流とし二子玉川で多摩川に合流する20km位のコース。遊歩道は最上流部と下流部でなくなってしまうが中間部はきれいに整備されている。スタートは東京経済大学の東南部付近から突如として出現する。そこから下流へ歩き始めると武蔵野公園を経て広大な野川公園に入る。身近にこんな立派な公園があったのかとびっくりする。成城学園あたりまで気持ちよく歩ける。二子玉川まで案内板が設置されている。

・二ヶ領用水_小田急登戸のすぐ下流にある宿河原堰から久地近くまで桜の名所として知られている。玉川上水ほど整備されておらず、久地あたりで訳がわからなくなってしまうが元住吉付近まで続いているらしい。私は途中で多摩川に出る。

ほか、ポピュラーな多摩川、江戸川、浅川等あるが紙面がなくなってしまった。ところで肝心の減量の方であるが目標までまだ大分時間がかかりそうだ。人生それほど甘くはない。

「継続は力なり」と念じつつ今日も又ひたすら歩く。

— みやじ あきひこ 日本国土開発株式会社取締役専務執行役員 —