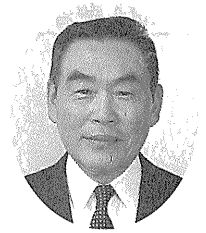


ずいそう

## 観歩型ウォーキングを楽しむ

鶴田 博



小生は健康の為に、毎日、何千歩何キロと決めて歩いている訳ではない。歩くといえば休日に、我が家の愛犬「小太郎」と散歩するぐらいである。

何時頃だったか、市報で見つけた3月に開催される福岡シティーウォークの10kmコースに、妻と友人達とで参加するようになって5年になる。

今年もシティーウォーク参加申し込みを済ませ、福岡ヤフードームを関係者、ボランティアの大きな拍手に送られて10時にスタートした。参加者2,000人はそれぞれに決めたコースに向かって歩き始める。

当日は小雪が舞い、何時も穏やかな博多湾は白波が奔ち、湾より吹きつける風は砂を巻き込み、顔を直撃するが、ウォーカー達はもろともせず爽爽と歩いている。

博多に生まれ育っているが、あまり荒れる博多湾を目にしない。是もウォーキング参加のおかげかと可笑しい。

ご機嫌の悪い博多湾に沿って歩くこと20分、閑静な新興住宅街を横切る。モダンで個性的な建物が目を引く、妻は「庭が素敵だわ」、それぞれは「玄関がオシャレ」だと、私は「和風が好いな」と、何気なく見過ごしてきた、見慣れた風景も目新しく感じ、他愛も無い事が新鮮で興味がそそる。

昼飯に食べた握り飯のナント美味しいこと！

妙に幸せを感じる。

折り返し地点を過ぎる頃になると会話が弾む、脚が弾むとはいかないようだ、歩くスピードが落ちてくる。そんなことを気にしてはいけない。無事故でひたすら完歩を目指す。

目標が見えてくればピッチも上がる。顔が自然にほころぶ。ゴールの頃には太陽も微笑、気のせいか元気になる、皆ご機嫌さん。

無事ゴール。疲れと心地よさが錯綜する。バンザイ！

完歩賞を手に入れば、満足の一言に尽きる。そうならば、がんばった自分にご褒美をと帰りにスーパー銭湯で温泉気分、ビールで乾杯、家族でお互いの健闘を笑顔で称え合う。

■□□

次の日曜日、佐賀県は吉野ヶ里まで出かける。吉野ヶ里菜の花マーチは日本市民スポーツ連盟公認で北海道・東北・関東と全国各地からの4,000名の参加者で賑わう、コースも40kmコース、20kmコース、10kmコース、5kmのロマンコースがあり、小生達は今回も10km観歩型コースに挑戦する。

吉野ヶ里は平成元年に発掘された、弥生時代の遺跡郡を吉野ヶ里歴史公園として整備されたものである。二重の堀で囲まれた環濠集落跡、物見やぐら跡、堀内外の墳丘墓等は弥生時代の暮らし、古代へのロマンを掻き立ててくれる。スタート前の広場では、物産コーナーでの地元の人々の会話で郷土自慢、あめ湯、お茶の接待を受けエネルギーを貰う。

爽やかな天気の中でスタート。

一面に菜の花が咲き乱れ黄色い絨毯のなかをウォーカー達は歩きはじめる。遠路のウォーカーの郷土の話に興味津津と聞き入る。質問が飛び交う、話しにも花が咲く、土手の土筆を見つけては足を休め夢中で採る。点在する遺跡を見学、チョット高尚な気分。それぞれに楽しみながら歩く。観歩型のウォーキングコースならではである。

5km地点では昼食時、豚汁を振舞ってもらい、普段とは違う格段に美味しく感じる。あちらこちらで春を満喫している人々を目にする。

後半は田園風景を楽しみなが歩く。清流が目に入れば水量の少ない、石ころの上を歩いてみる。歩幅が一定せず結構な運動量を要する。子供に返った気分だ。このような道草も観歩コースならではである。平坦な道に戻れば、自然と足も速くなる。ボランティアの皆さんの手にする残り2km、1kmの案内板はとても励みになりピッチが上がる。追い越す人、追い越されるそんなことはかまわない。

是が本当のマイペース。

2時間のウォーキングも無事家族でゴール。完歩賞と冷たいジュースを手にする。ジュースが喉を潤し、身体全体にジュースが廻る。こんなにも美味しい物かと嬉しい。

帰路も次は何処のコースに参加しようかと話しがでる。話題は尽きない。

□■□

各地のウォーキング大会に参加するのは、完歩後の心地よい爽快感を求めて、生活習慣病予防、健康増進のため、自然との触れあい、歴史・文化遺産を尋ねてと参加の目的は、人さまざまだが、小生のウォーキングは、このシューズがなければいけない。このウェアでなければ等々の拘りもない。無理せず、気軽に興味を持った地区のウォーキング大会に休日があれば参加する。小生にとってウォーキングは物見遊山で、できる範囲でゆとりを持って続けていきたい。