



： 卷 頭 言 ：

「歩くこと・・・」

(公財)日本植物調節剤研究協会 評議員 芳賀俊郎
(一社)農林水産航空協会

このごろ、歩くことが健康維持をはじめとしてからだにはとても良い行動の一つであると改めて考えさせられている。

年に1度行っている健康診断の時期になると現在の健康状況を記す問診票に運動状況を問う項目があり、ここ10数年、運動は全くしていないの欄にチェックを入れている。これを読まれている方々も同じ思いをされているのではないのでしょうか。以前はテニスを週2～3回ほど会社が終わった後の夜間や週末に趣味と健康のためにスクールに通っていたこと、いまやどこに行こうか選択に迷うくらいあるスポーツクラブに通ってランニングマシーンや筋力アップ、さらにはストレッチ体操などをしていたこともある。それも数年のうちに回数が減少していき、明日は行こう明日はと延ばし延ばしになり、ついにはやめてしまい現在に至るといふ具合である。

現在は幸い週5日、会社への通勤時、電車乗降時の駅の階段や乗換えのホーム移動など特に意識もせずに歩いていることが、実は大きいのだと痛感させられている。車を利用した生活をしている(車通勤などをしている)友達が、東京へ遊びに来た時など、目的地までの移動に電車や地下鉄を使うと、途中で疲れ歩けなくなって車(タクシー)に乗りたがることもある。これも日常生活で歩くことをしていないためと思うのである。地方の水田地帯での仕事のため出張をすることがあるが、必ずと言ってよいほど農道を朝夕と犬を連れたりして歩いている方々を見かける。やはり、普段歩くことが少ないためこのようにしているのかなと思っている。

そのようなことから都心の街を歩くことが多くなったような、むしろ心がけて歩くことにしているというのが正しいのでしょうか。特に天気の良い日には心地よく歩くことができ、土曜、日

曜及び祝日には都心のさまざまなところを歩いている。あっという間に2～3駅分の距離は歩け、その間、途中にある百貨店を覗き、流行っているものは何かと情報を集めたり、日本や世界各地の物産展を眺めたりするのも楽しいものである。それと同時に一本裏道に入ったりすると都心のこんなところにこんなすばらしい建物がある、こちらにはこんなお店があるなどこれまで知らなかったことを知ることができるのも歩いてみて初めてわかることである。

先日、都心にあるタワーなどの展望台から東京の街を眺めることができた。高層ビル、マンション、住宅地の中のさまざまな所に緑があるのを一望にして確認できたのである。緑が少ないと言われる都心ではあるが、結構多いのではないかと再認識させられた。上から見た街は地図のようでもあり、これまで歩いた道や見てきた建物などが確認でき、いつまで見ても飽きることがなく、これからどこを歩こうとか、あそこに行ってみようとか楽しみはふくらむばかりである。

昨年の大震災の時に幸い帰宅難民にならずにすんだのは、これまで歩いてきたエリアを頭の中でつなげ、この道を行けばどこに出てもそれからこの方向に行けばあそこに着くという具合にできたからである。一度も歩いて帰宅したことはないが、常日ごろ歩くことによりそれぞれのエリアで土地勘が養われていたことは言うまでもないことである。

とりとめもなく個人の思いを書き綴ってきたが、日ごろの積み重ねは時として大きな力となって現れてくるものである。これからは歩くのに最適な季節ですので、是非皆さんもまずは自宅や職場の周辺などを歩いて、新しい発見を試みてはいかがでしょうか。