



卷頭言

私にとっての散歩の効用

東日本グリーン研究所 所長 稲森 誠

私が散歩を始めたきっかけはというと、現研究所に入所した頃は、圃場の造成やらの土木工事等も多く、体を動かすことが度々で、適度の筋肉痛ではありました。その後圃場の整備が終わると、ゴルフ場使用農薬問題からもあり、除草剤、殺菌剤、殺虫剤等比較的小面積で数多くの委託試験散布は腰を屈めての作業となり、雑草の抜き取り調査では、長時間芝地に座り込んでであり、姿勢の悪いことも腰には負担となり、さらには、先述の農薬問題対応でのデスクワークも重なり、数年後には、慢性的腰痛を抱えることとなりました。

そこで、腰痛および運動不足解消おまけにダイエットを目論み、中学高校時代にはよく走っていたこともあり、ジョギングでもと想着て、走り始めたのではあるのですが、何十年も走っていなかったこともあり、また、太目の体型にはアスファルト上では膝に負担が多く、ウォーキングに変更。始めのうちは、休みの日だけでもと日の出頃から自宅を出発し、2時間程度のコースを数種類設定し、千円札1枚と小銭を少し持って、散歩というより速歩で、途中でスポーツドリンクを購入し、歩いておりました。半年程経っても、月に3～4回では、効果が見られなかったことから、より速く、より長時間の4～5時間を目標にというふうに変えていくことにし、より速く、より長時間にまで歩いていくことに快感を持つようになってしまいました。時には、保土ヶ谷から箱根湯本駅まで足を延ばし、帰りは小田急と相模鉄道を乗り継いで散歩？というようなことも。そして、休みの日だけでは物足らず、ついにはルームランナーを購入するに至り、研究所にいる時は、毎日早朝（3時頃から）時速7km以上の設定で、10km程度を歩き、ダイエットの効果が始めると、

これもエスカレート、20 km、30 kmと距離をとなり、土日自宅には帰らないこともあり、時間があるので、フルマラソンの距離を歩くという、ルームランナーにとっては、過酷な使用となったようで、1年半過ぎにはついに悲鳴をあげ、修理不能。成仏してしまいましたが、ダイエットには有効であり、その際の蓄積は、筋肉もついたお陰でリバウンドは今のところ無縁とはなっておりますが。私はどうも熱くなるタイプのもので、散歩の仕方にも一考が必要。そして、今の散歩に至ることとなりました。

元々、動植物の観察が好きで、研究所や自宅を定点とし、渡り鳥、花の開花、昆虫の発生を毎年記録し、その年の芝の病虫害雑草の発生時期の予察の一助にしておりました。これと散歩を組み合わせ、幾つかの研究所周りおよび自宅周辺のコースを設定し、道路沿いや公園内などで動植物の観察をし、周囲の景色も楽しみながらのデジカメでの撮影・保存により、研究所と試験地が離れているため現地の状況を直接確認することが困難ですが、是までのデータとの照らし合わせにより、試験の遂行に少しは役立っていると自負しております。

最後に私にとっての究極の散歩の効用とは聞かれたら、回数は少し減りましたが、より最近の散歩にあると思っております。先述の設定コースの中にも、また、設定外の別の観光地や植物園などに散歩に行った際にもゆっくりと歩くということが出来るようになり、動植物の気配のあまりない処だけは速歩で通過することはありますが、単に歩くことを目的としていた散歩と違い充実感があると思っております。そして、その日の終わりに必ず「蕎麦屋」に立ち寄りビールで乾杯。これが美味しい。これが本当の目的？