

随 筆

ウォーキングのすすめ

田中 良明

最近、各地でさまざまなウォーキングの企画が繰り広げられているが、昨年、小生も初めてウォーキング大会と称する催し物に参加したので、その経験談を記してみたい。きっかけになったのは、私の家内が日ごろ利用している某フィットネスクラブの協賛行事として、NPO 東京都ウォーキング協会が主催する「大江戸線一周（30km）ウォーク」への参加の呼びかけがあったもので、それに応じて自分の体力を測る意味で試しに一緒に申し込んでみた。企画の案内書を見ると、「都心の歴史再発見・健康づくりウォーク」と称して毎年行われている行事らしいのである。はじめは冗談かと気軽に思っていたのだが、いざその日が近づいてくるとそれなりに参加する気持ちになり、日ごろは何気なく歩いていても、その気になって歩く姿勢や歩幅に意識が行くようになり、靴も歩きやすいのを購入してその日に備えたりした。

当日は秋分の日の祝日で、幸い天候もよく、歩くには絶好の日和であった。新宿の都庁前広場の近くを出発点にして、都内を右回りにほぼ都営地下鉄の大江戸線に沿って一周して、出発点に戻ってくるルートである。午前9時過ぎに出発して、途中に3か所のチェックポイントがあり、その地点を所定の時間内に通過し、そして最終のゴール地点に午後4時半までに戻ってくると「完歩証」がもらえる、というのである。コースの途中には経路順に飯田橋、小石川後楽園、東京ドーム、上野御徒町、蔵前、両国国技館、清澄庭園、勝どき橋、築地市場、増上寺、六本木ヒルズ、赤坂御用地、国立競技場（解体工事中）などがあり、都内の主だった名所旧跡の何か所かをついでに巡ることができる。普段はJRの山手線や地下鉄を乗り継いで通過するだけの所を、自分の足で歩いてたどることができるというのも魅力的であった。

参加者はやや女性が多かったが、年代は子供から壮年、老年まで幅広く及んでいて、中にはストックを持って歩く人もいた。さて、実際に歩いてみると、意外に参加者の人達の歩く速度が速いのに気が付いた。もちろん、参加者同士が談笑しながらマイペースで歩く人達もいるが、毎年参加している人にはそのペースが分かるのであろう。先ほどのチェックポイントを所定の時間内に通過

しようとするには、結構真剣になって歩かないと間に合わないのである。よく歩く速度は一般的には1分80mといわれているが（不動産の表示などで「最寄り駅から徒歩何分」という基準にもなっているようだ）、これを時速に換算すると4.8km/hになり、今回の全行程30kmでは約6時間半になる。したがって、ゴール締め切りの午後4時30分までに到着するにはプラス1時間ほどの余裕しかない勘定になるが、途中でトイレ休憩や昼食の時間などを含めたりすると、かなり厳しいタイムスケジュールになることがわかる。

コースの途中の要所には、道順の案内を掲示したポスターが貼ってあったり、ボランティアの方が表示の旗を持って誘導してくれたりしてくれたので、道に迷うことはなかった。交差点で信号、歩道橋などのあるところでは、当然交通ルールに則って道を横切るが、信号待ちなどを避けるために早めに駆け足をして渡る人もいる。最初の2～3時間はほとんど休みなく歩いたが、それでも順位としては参加者全体の真ん中ほどであったろうか。持参したペットボトルの水を飲みながら水分補給をしたり、街角の自動販売機で飲料水を購入したりしながら文京区の下町界隈を通り過ぎ、やがて隅田川を横切る厩橋に差し掛かった。ここまでくると視界が開けて街並みの風景も変わり、東京スカイツリーも近くに望むことができ、気分転換にもなった。さらに進むと両国の江戸東京博物館の正面にやってきた。ここには2度ほど来たことがあるが、いずれもJR総武線の両国駅西口から国技館のわきを通過してくる道順であり、清澄通りの正面玄関前に来たのは初めてであったので、すごく新鮮な感じを覚えた。その整備された建物風景と大勢の外国人観光客の見学しているところを横目にしてさらに進み、清澄庭園にやってきた。ここは江戸時代に下総国関宿藩久世家の下屋敷であったところで、後に三菱財閥の岩崎家に渡り、東京都へ寄贈されたもので、近世庭園史上貴重な回遊式築山泉水庭園として都内屈指の名園として知られているところである。そして俳人・松尾芭蕉の記念塚や、「奥の細道」の出発地とされている史跡・採茶庵跡などの傍を通り過ぎ門前仲町にやってきたが、このあたり一帯は江戸情緒を色濃く残す風情が見られ、地元でも深川ふれあい散歩道と称して、深川不動尊や富岡八幡宮など周辺の観光案内のスポットを紹介している看板も目に留まった。そしてさすがにこの辺りまで来ると時刻も12時半近くになり、空腹感と疲労感を覚えていたので、チェックポイントで途中通過の認定スタンプを押してもらった後、近くのハンバーガーショップで昼食をとった。幸い足の方はまだ大丈夫そうだったので小休止の後、次の浜松町、大門から芝公園を目指して歩くことにした。記すのを忘れたが、一緒にスタートした私の家内は、途中で靴の具合が悪くて足の指先が痛くなり、残念ながら

15km 辺りで今回のウォークの企画から外れてしまっていた。

そして芝公園、増上寺まで来たのだが、小生恥ずかしながら都内の職場に勤め出して30年も経つのに、この門前まで来たのは初めてであり、雄大な三門、大殿本堂などの建物を見て一種の感慨にふけた。ここまでくると、不思議なことに下肢の方は痛みを通り越しており、ひたすら歩幅のリズムに合わせて自然体で身体が前方に動いている体調の変化に気づかされた。そしてちょうど参加者の中で自分と同年代の男性の方と一緒にいたので、道中、話をしながら多少気を紛らわすことができたのは幸いであった。この方は、どこかの「歩く会」に属していて、これまでも同様の企画に参加したことがあるという経験の持ち主で歩きなれており、心強い感じがした。そして都心の青山の界限まで来ると、一転して街並みが欧州風になり、しゃれた喫茶店などが増え、街角のテラスのテーブルで午後のひと時をくつろいでいる外国人のカップルなどが目についた。さらに進んで国立競技場の解体工事現場の傍を通り過ぎ、千駄ヶ谷、代々木まで来ると、ふたたび下町風情の界限になり、狭い商店街を通り抜けると新宿の高層ビルが立ち並ぶ街並みに到達し、ようやくの思いで締め切り直前の時刻にゴールインすることができた。

今回のウォーキングに参加してわかったことは、歩き続けているとほどよい体内リズムが自分の体調を快適にすることで、マラソンなどで長時間走り続けると気分が高揚してくるいわゆる「ランナーズ・ハイ」は、エンドルフィンの分泌によるという説があるが、これに類似の現象かと思ったりした。そして日頃歩いていることが体力維持に大切であるということもわかった。そういう意味では、小生の場合、日本大学医学部を定年退職後、週4日通っている片道約1時間15分（JRの上野東京ラインで45分間の乗車を含む）の通勤は、程よい運動になっていると言ってもいいかもしれない。

これに味を占め、今年の3月には、同じく「歴史ウォーク～江戸徳川・300年の世を歩く～」と称する歩く会の企画に参加した。これは、上述した都内一周よりも距離が短く、都心の日比谷公園から出て、皇居わきを通り、湯島聖堂、麟祥院（春日局の墓）、伝通院（徳川将軍家の菩提寺）、小石川療養所、根津神社、谷中銀座、上野寛永寺などを経て上野恩賜公園のゴールまで歩く約18kmのコースであったので、余裕をもって完歩することができた。このときも普段立ち寄ったこともない平将門首塚（千代田区のビル街の中にある都旧跡）、浪越徳次郎（指圧療法創始者）の像、八百屋お七の墓、夏目漱石旧居跡、徳川慶喜公の墓などの名所旧跡を訪れることもでき、歴史文化の一端に触れることができた。根津神社などは都心の真ん中にありながら、広大な敷地と樹木に取り囲

まれた壮大な社殿（国指定の重要文化財）や、中庭のつつじの植木群（つつじの名所として有名）などを見物することができ、息抜きするには格好の場所であることを知ったのも、このような企画に参加して得た得難い経験であった。

今回の二つのウォーキングの会に参加してみて分かったことは、意外と大勢の人達が参加していることで、これには健康維持、体力増進の宣伝効果に乗じられているところもあると思う。小生のように70歳代半ばになり、歩くことをこれまで以上に心掛けるようになったのは、身体にとっても良いことだと言っていいだろう。ビル街の真ん中にも意外と知らない名所旧跡があり、それらを訪れて歴史を体感することで、日々の現実の生活の有り難さを実感して感慨にふけるようになったのも年のせいであろうか。ウォーキングの翌日には両脚の筋肉痛と張り感があったが、日頃それほど動かしていない脚の筋肉を思い切り動かしたという心地よい爽快感が残ったのは何よりであった。一説によると、 β エンドルフィンにはT細胞を増殖させる作用があり、免疫力を上げるといふ思わぬ効果もあるとのこと、いずれにしても歩くことは費用も掛からず、健康維持・体力増進のために何よりであると言っていいだろう。これからも機会を見て、無理のない程度に参加してみようと思っている。

（川崎幸病院副院長・放射線治療センター長）

