



「歩く」楽しみ

(財) 地方公務員等ライフプラン協会 前村 浩一

私

の趣味の一つは「ウォーキング」です。昔（といっても4年前の話ですが）は全く興味がなく、仕事の忙しさにかまけて食べてばかりの生活で、とうとう3年前の春に健康診断で「糖尿病です」と宣告されてしまいました（血糖値が基準値を超えたためですが、のどがやたら渇くなど自覚症状も出始めていました）。「これはまずい！」と私は食事療法と運動療法をすぐに開始しました。

最初は早朝に自宅近辺を1キロほど歩く程度でしたが、次第に距離を延ばしてゆき、1カ月後には平日朝に3キロ、休日には10～20キロ歩く（ほぼジョギングに近いペースですが）ようになりました。飽きが来るのを防ぐため、いろいろとコースを変えて歩きました。近道や回り道、裏道を見つけて新ルートを開拓し、地図に赤ペンでそれを書き込む作業に熱中しました。自分が住む市の旧道に関する資料を図書館から借りてきて、旧道を歩いてたどることに挑戦したこともあります。

健康回復のためむむに已まれず始めたウォーキングですが、だんだん歩くこと自体が楽しくなってきたのです。歩けば季節の細かい変化を実感することができます。また、気まぐれで未走破の裏道に入り、「袋小路かも」と不安を覚えつつ歩いた末に自分が知っている道に思わぬタイミングで出くわしたときの新鮮な驚きは快感ですらあります（もちろん、健康維持にも役立ちます！）。なによりも歩くことで、その街の地理的構図が「実物大で」頭に入り、関心が高まってきます。さらに地図を併用するとより一層理解が深まります。

自宅を中心とした地域ばかりでなく、勤務先の周辺の散策も楽しいものです。勤務先は東京のほぼ都心に位置することもあり、由緒ある通りや坂が多くあります。古くからある寺社や建造物が威容を誇る一方で、次々と新しいビルが建設されつつあり、東京の歴史の厚みと経済の活力を肌で感じます。

協会のセミナー講師として各地を訪れるとき、私は出来るだけ時間を見つけて訪問先の街を歩いて回ることにしています。観光地まで足を延ばす余裕はないですが、市の中心駅からセミナーの会場（役所の庁舎が多いです）まで歩いて、その街の雰囲気を感じ取ります。余談ですが最近、「全国展開している店をよく見かけるようになった」ということと「シャッターを下ろした店が非常に多い」ということで、（観光地は知りませんが）地方都市の顔が二重の意味で似通ってきていると思います。ここは地元企業の・商店にもっと頑張って個性を発揮してもらいたいところですが……。

ともあれ、これからも歩くことでその地域を深く理解しようと思います。

