

# 日々、ウォーキング

技術士（繊維部門） 秋末 徹

## 1. 日々の朝は『万歩ウォーキング』から

ウォーキングは健康づくりを目的とした歩行運動だが、日々に自然と対話する貴重な場でもある。そこに道があるから歩く。できるだけ大通りから外れた小道を。寒くても暑くても、少々の風でも雨でも。“安定歩行”に留意して日々に約1万歩を歩く。

折々の話題をウォーキングコースに取り込み、同行者の賛同も得て出発する。日頃は「自宅からのウォーキング」だが、時には「ドライブ&ウォーキング」も織り込み、同じコースなら都度に特徴を付け加えて、飽きないよう配慮しながら日々に続ける。

関西の地形は都合よくできている。阪神間に住んでいると年間を通じて楽しめる。溪谷、山辺、湖沼、河川、海辺など、北方気象と南方気象の影響をそれぞれに受け、日帰りの範囲に個性豊かに存在する。

- ・北部は冬季に積雪するが、その分だけ季節感が深く楽しめる。  
丹後山地、比良山地。野坂山地、伊吹山地、鈴鹿山地。
- ・中央部は気候温暖で交通事情も便利。気楽に楽しめる。  
六甲山地、北摂山地、丹波山地、丹波高地（京都北山）。生駒山地、金剛山地、和泉山脈。諭鶴羽山地。布引山地、室生火山群、高見山地。
- ・南部には紀伊山地（奥高野山地、大峰山脈、台高山脈、果無山脈）がある。
- ・中四国（中国山地、剣山地、石鎚山脈）、九州、中部も意外に近い。

関西の花の見頃は1月から12月まで切れ目なく続く。山里に清楚に咲くカタクリの群生、山腹一面に豪快に咲くコブシ、……。ウォーキングでは花が友達である。

- ・スイセン、フクジュソウ、ウメ、ツバキ、ナノハナ、アーモンド、モモ。
- ・レンゲソウ、カタクリ、シバザクラ、コブシ、サクラ、チュウリップ、ツツジ、ボタン、シャクヤク、フジ、シャクナゲ、バラ、サツキ、ショウブ、アジサイ、ユリ。
- ・サルスベリ、キョウチクトウ、ヒマワリ、ハギ、ヒガンバナ、ソバ、コスモス。
- ・ススキ、ダリア、キク、サザンカ。

★咲く★



## 2. 『ドライブ&ウォーキング』を楽しむ

「ドライブ&ウォーキング」では、初めて見る景観に感動したり、特産物に気を取られたり。“安定歩行”の原則から少し外れることもあるが、旅の楽しみ方は自由としている。興味が増し事後に文献を追加して調べたり、同じコースに重ねて訪れたり。これらもまた自由な楽しみ方である。

- ・往復1700～1100kmコース  
九州（高千穂町）。九州（長崎市、吉野ヶ里町、久留米市、日田市、中津市、福岡市）。
- ・往復1000～500kmコース  
中部（長野市、飯田市、郡上市、豊田市）。中国（岩国市、尾道市、大田市、出雲市）。四国（高知市、三好市、普通寺市）。
- ・往復400～200kmコース  
和歌山県（田辺市、新宮市、那智勝浦町、串本町、太地町、白浜町、みなべ町、高野町）。奈良県（北山村、吉野町、宇陀市、明日香村、桜井市、天理市、奈良市、橿原市、斑鳩町）。

- 岡山県（総社市、和気町、牛窓町）。三重県（伊勢市）。
- 京都府（宮津市、舞鶴市）。
- 兵庫県（香美町、豊岡市、養父市、朝来市）。
- ・往復200km未満コース
- 大阪府（大阪市、堺市）。滋賀県（甲賀市）。
- 兵庫県（丹波市、篠山市、三田市、淡路市、洲本市、南あわじ市、その他）。

### 3. 『自宅からのウォーキング』を楽しむ

北の六甲連山から南の瀬戸内海までの狭い範囲に、阪急電鉄、JR、阪神電鉄が東西に走っている。この凝縮した環境を絶好の場所として「自宅からのウォーキング」を行っている。日々の展開は変化に富み、体験できる内容は豊富である。

#### 【ウォーキングの途中で①】

JR東海道本線の踏切で、遮断機が上がるのを待つ通勤を急ぐ夫と見送る妻の口論が聞こえてきた。妻（日本語）：この踏切で待たずに、左側の地下隧道を通り阪急電鉄の駅へ向かうコースに変更してはどうか。夫（英語）：ここでしばらく待って、この踏切を通り阪急電鉄の駅へ向かうのが有利だ。ようやく遮断機が上がり、夫はこの踏切を通過して右側の阪急電鉄A駅へ向かった。妻は左側の阪急電鉄B駅へ向かうものと思っていたようだ。

この夫妻はまだ知らないようだが、右側にも人や二輪車だけが通れる地下隧道があり、この踏切は通らずに右側の地下隧道を通り右側の阪急電鉄A駅へ向かうのが最適だと思われる。三人よれば文殊の知恵。対案だけでなく、第三者の意見も検討したいものだ。

#### 【ウォーキングの途中で②】

近くの池で水漏れ対策の大工事が行われた。水が抜かれ、ヘドロが除かれ、外来種の魚や亀が駆除され、観賞用の鯉も他に移された。その後、昆虫や魚が減ったためか飛来する鳥の種や数が少なくなり、子連れのカルガモも来なくなり、閑散とした池になってしまった。

今後はどのような生態系に生まれ変わるのか。自然の持つ逞しさには期待したいところだが。

#### 【ウォーキングの途中で③】

川に8羽子連れのカルガモが何処からともなく現れた。日々に観察できると楽しみにしていたところ、突然の集中豪雨で海に流されてしまった。次の週に、偶然だが5羽子連れのカルガモが隣の堀川で藻を啄んでいるのを見つけた。

結果として数は減ってしまったが、あの激流を乗り越えた過程を想像すると、母鳥の統率力や飛べない小さな子鳥たちの逞しさには拍手を送りたい。

#### <様々な出会い>

- ・環境の変化に対する動植物の敏感な対応。
- ・動植物の成長（食欲旺盛な動物たち、渡り鳥の集団行動、萌える草木など）。
- ・散歩する犬たちの挙動。
- ・人間模様。
- ・土地や建物の増改築、諸施設の変化。
- ・交通事情、出来事。

#### ★食べる★



### 4. 『万歩ウォーキング』を続ける

ウォーキングは、軽い装備で特別な技能が無くても何時でも何処でもできる。筋骨や心肺機能の活性化、持久力の増強、生活習慣病の予防、ストレスの解消など、健康づくりへの期待は大きい。結果を求めるのなら継続的に行うことが大切である。無理しないで同じコースを歩いたり、観光を

兼ねて遠出したり。歩けること自体を楽しむのが良さそうだ。

個々のウォーキングでは常に満足感を得て帰りたいもの。ウォーキングを継続的に行うには、心理的に満足だと感じる事が重要と思われる。途中で不満足と感じた場合には、少しコースを変えて別の景観や特産物を楽しむなど、コース途中で調整して満足感が高まるように努めている。

満足感は、事前に予測した期待水準、実際に感じた体験水準、期待水準と体験水準の差異によって決まると言われている。ウォーキングにおける満足感の評価は自分自身で行うが、無理なく明日に繋がる評価としたい。

#### <チェックポイント>

- ・期待水準は：あるべき姿による高すぎる期待では。重ねた体験による高望みの期待では。
- ・体験水準は：過程や結果の何に対する評価か。コストの評価では。
- ・期待水準と体験水準の差異は：実際より差異を大きく見なしていないか。

(2015年8月8日)