



歩いて健康づくり ～道草しながら～

東松山市 きらめき市民大学
17期 くらしと健康学部 A班



A班メンバー

内田六平、小川節子、小川哲身、鹿熊敬三、菊地枝理子、佐渡幸子、鈴木 勇
関 睦子、辰巳 宏、玉木伸子、茂木美繪、村田重子、山本美津子
(リーダー：鹿熊、サブリーダー：内田)

レポートの記載内容

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. テーマ設定の理由 | ⑨青鳥城コース |
| 2. 市内をウォーキングする | ⑩不動沼コース |
| ①大谷コース | ⑪松高記念館・下沼・上沼コース |
| ②野本コース | ・歩くことがつらいときの運動 |
| ③野田・ぼたん園コース | 3. 研究を終えて |
| ④市民の森・岩殿コース | (1)成長したこと |
| ・講習会1 | (2)一人歩きと集団歩き |
| ⑤岩鼻運動公園コース | 4. 研究のまとめ |
| ・講習会2 | (1)研究をして良かったこと |
| ⑥唐子コース | (2)課題・今後やりたいこと |
| ⑦森林公園コース | (3)まとめ |
| ⑧せせらぎ緑道コース | ◎ご指導をいただいた方々 |
| | ○活動の記録 |

テーマ 歩いて健康づくり～道草しながら～

1. テーマ設定の理由

私たちは、2月20日(水)に初めての会議を開き、みんなで、テーマについて話し合いました。一人一人の発言は次の通りです。

「一時腰を痛め、薬害障害にもあった。健康になるためにも、歩きたい。」「腰痛を患ったあと、筋トレをしている。紹介してもよい。腰はよくなった。」「高血圧になり、肥満にもなったが、運動をすることにより、よくなった。最近では、20km歩いたこともある。」「スポーツは好きだが、怠け者である。退職後は、よく歩くようになった。散歩しながら、道ばたのものを発見できるというなあと思います。『発見の散歩』をしたい。」「山歩きをよくやってきた。近所もよく歩いたりしたが、今度は、知らない他の所へも歩いてみたい。」「犬の散歩をよくやっていたが、犬が亡くなったあと、歩きがきつくなってきた。少しずつ歩きを増やしたい。『楽しい散歩』がしたい。」「一日に8,000歩は歩いてきた。よく家族で歩きます。今度は、違う散歩道を歩いてみたい。『出会いの散歩道』に遭遇したい。」「歩いて公園に行きます。蛇口から水を飲みます。そこで、飲んだ水の水質検査を試みたら、面白いですね。『楽しい散歩道』になりそうです。」「ウォーキングをしています。ずっと続けるコツを教えてください。」「歩いていて、『気に入った景色』に出会うといいですね。ウォーキングは食前か食後か、いつやると効能がいいのか、調べてみたいですね。」「歩こう会に20年間入っています。毎日20分か、多いときで11km歩いています。歩きながら草花を見るのが楽しみです。『道草』ですね。」「足が悪いのですが、歩いています。今の健康状態を維持していきたいです。また、『みんなと歩く』のが楽しみです。」「健康状態が悪いときがありました。歩いてきてなんとか維持しています。もっともっと歩きたいですね。」

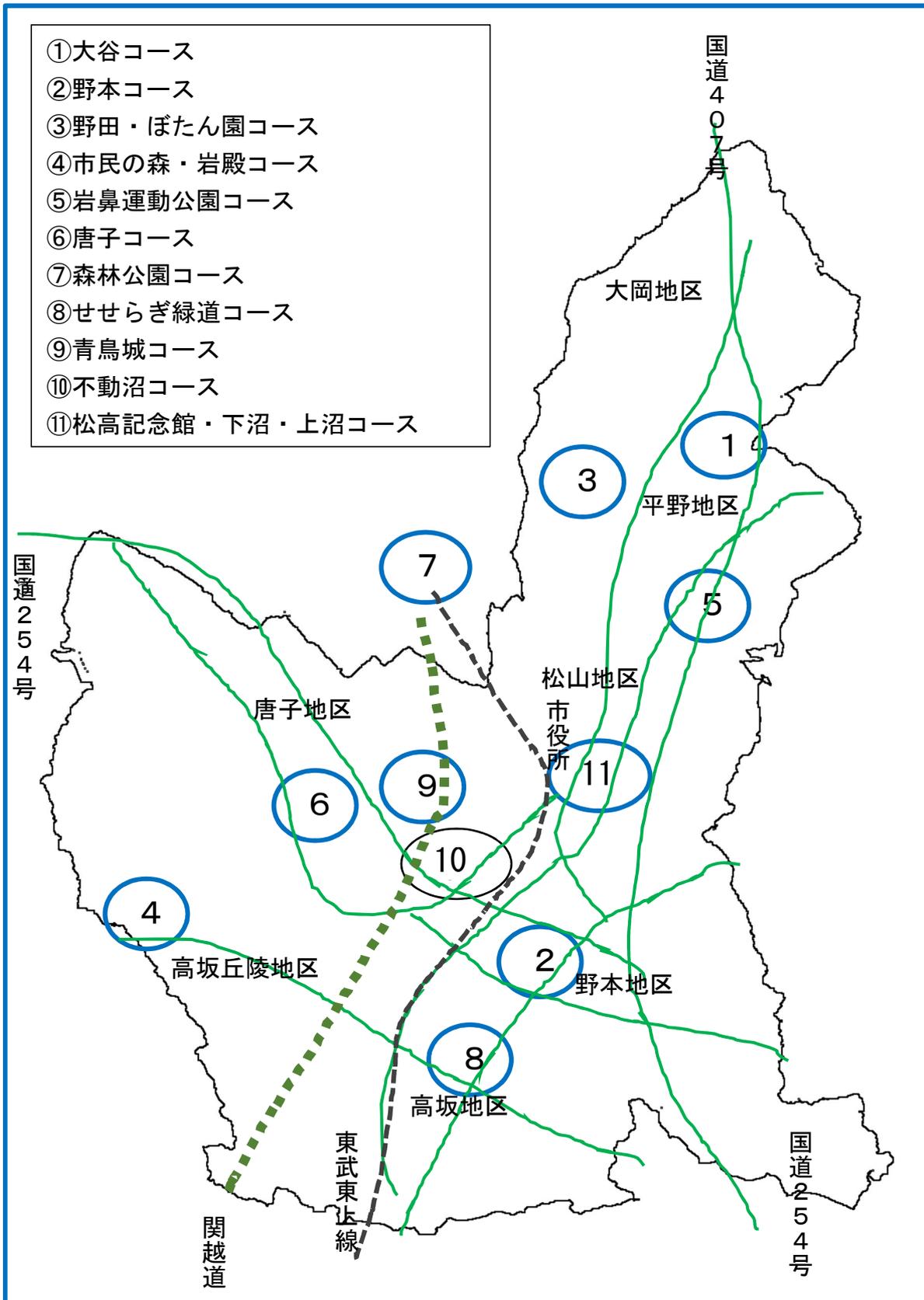
みんなが話す中で、『発見の散歩』『楽しい散歩』『出会いの散歩道』『楽しい散歩道』『気に入った景色』『道草』『みんなと歩く』というキーになる言葉が出てきました。「道草しながらウォーキングをして、様々なことを体験して、健康になる課題研究が楽しくて最高である。」という結論になり、表記のように、テーマを設定しました。

実験をして結果を求めるという研究ではなく、体験しながら良さを経験して、自分を高めていくという研究になりそうです。科学的に調査するとかではなく、あくまでも、自分たちの体験から結論を導くという研究になります。仲良く、明るく、楽しく、課題研究ができれば幸いです。

2. 市内をウォーキングする

自分が住んでいる所で、おすすめのコースを考えました。市内11ヵ所です。3月から取組みを開始しました。次のページからです。

ウォーキングを行った11のコース

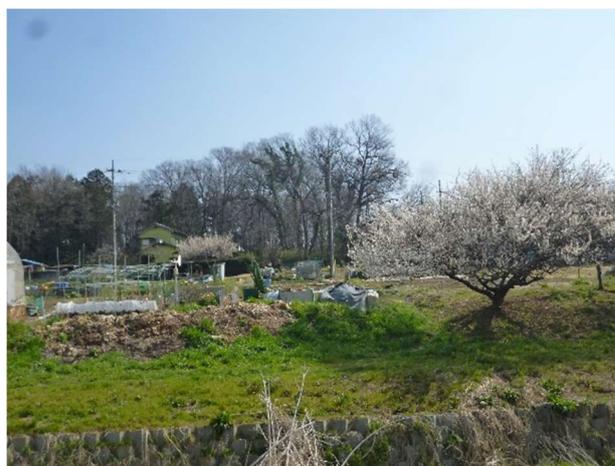


第1回 大谷コース 3月13日 10時30分～11時30分 晴れ 約4.5km



3月としては暖かい日に恵まれ、快い気持ちで出発しました。国道407号線の東松山駅から熊谷駅のバス路線。藤山から松原上の停留所の裏道を歩く散歩道です。

藤山から出発し森田家を通り過ぎると少し高台なので、目の前に田畑が一面に広がり、昔の日本の原風景を見るようで少し感動します。角川を渡り川沿いに歩いて行くと梅の木が15本あり、満開に咲く姿は見事でした。



国指定文化財の大谷瓦窯跡(おおやがようせき)を見てしばらく行くと、ていねいに整備された竹林があります。私の一番のおすすめスポットです。大げさですが、心がスッとします。日本製紙の工場をぐるっと回り、松原上の停留所に着きました。日中でも車も人もあまり通らず、季節ごとに違う風景を見せてくれる散歩道です。

第2回 野本コース 4月3日 9時45分～11時30分 晴れ 6km



小学生2人も参加して、將軍塚古墳、大谷氏石碑を見学した後、新江川に沿ってウォーキングを開始しました。新江川の景色に、ウォーの声があがりました。風の強い日であり、帽子を押さえながら歩きました。天神橋東で休憩し、いなほてらすでもトイレ休憩をしました。近道をして、桜の里まで一直線の農道を歩きました。横を流れている小川が、大変澄みきっていて見とれました。桜の里がある堤防を駆け上がり、まだ植えて間もないピンク色が濃い桜を観賞しました。そこを下って、都幾川の堤防にあがり、菜の花に包まれました。



堤防の上からの見晴らしは遠くまで続き、野本田んぼから松山市街地へ土地がせり上がっていく様子がよくわかりました。堤防の上は風が強く、吹き飛ばされそうになりました。

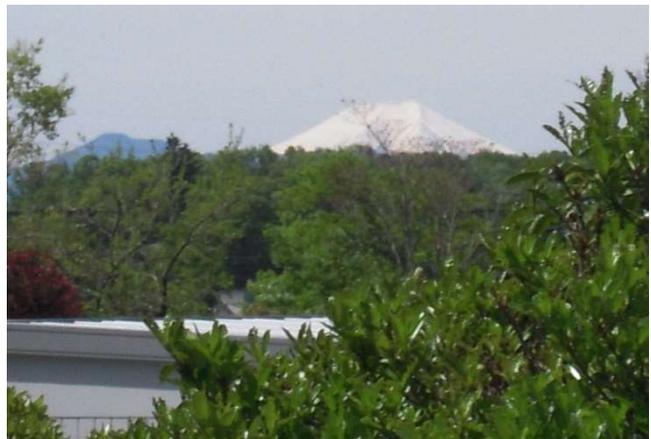
その後、ピオニについてお昼を食べる人たちと帰る人に分けられました。都幾川を越え、ピオニに行き、軽い昼食にしました。帰りは、ピオニからバイパスを歩き、橋を渡ったところで、右に折れ、農道に入りました。菜の花が群生しているところがあり、黄色がまぶしく見えました。たっぷり道草をして、2時間のコースでした。

小学生2人も参加して、將軍塚古墳、大谷氏石碑を見学した後、新江川に沿ってウォーキングを開始しました。新江川の景色に、ウォーの声があがりました。風の強い日であり、帽子を押さえながら歩きました。天神橋東で休憩し、いなほてらすでもトイレ休憩をしました。近道をして、桜の里まで一直線の農道を歩きました。横を流れている小川が、大変澄みきっていて見とれました。桜の里がある堤防を駆け上がり、まだ植えて間もないピンク色が濃い桜を観賞しました。そこを下って、都幾川の堤防にあがり、菜の花に包まれました。堤防の上からの見晴らしは遠くまで続き、野本田んぼから松山市街地へ土地がせり上がっていく様子がよくわかりました。堤防の上は風が強く、吹き飛ばされそうになりました。その後、ピオニについてお昼を食べる人たちと帰る人に分けられました。都幾川を越え、ピオニに行き、軽い昼食にしました。帰りは、ピオニからバイパスを歩き、橋を渡ったところで、右に折れ、農道に入りました。菜の花が群生しているところがあり、黄色がまぶしく見えました。たっぷり道草をして、2時間のコースでした。

第3回 野田・ぼたん園コース 4月28日 9時30分～12時30分 晴れ 6km



西明寺は大きな寺院で、古いお堂もあり、この地域中心を担っているお寺さんのようです。西明寺から東の方に歩き、小さなため池を通り越して、静かな民家がたたずむ所を通りました。後ろを振り向くと、白い富士山が遠くにあるはずなのに、意外と近くに見えました。小江戸ビール工場で、小休止しました。



来た道に戻るように歩いて、東松山ぼたん園に着き、ぼたんの観賞をしました。少し早いお昼を食べて、帰途につきました。

帰りは、西明寺沼に出る道を歩きました。道の左右には、珍しい花がいっぱいあり、みんなで、知恵の出し合いをしました。植木の見事な家もあり、ついシャッターを切



ってしまいました。途中にあった道祖神のような石像に、この付近から見えるであろう山々の名前が刻んでありました。しかし、書いてあった羽黒山や月山は遠すぎて見えませんね。

この野田地区のコースは、畑や林の間に、家々が点在する地域のように、広々とした風景が広がっています。日本の原風景のようであり、いつまでも残しておきたいですね。

第4回 市民の森・岩殿コース 5月1日 9時30分～11時30分 曇/晴れ 6km



5月1日 10連休の中、参加者も少なめでしたが、物見山無料駐車場から市民の森へと入山。天気は上々とても歩行し易い気候の中、山中は緑あふれる明るい参道を、気分も爽やか、自然と足も進み、皆の顔も笑顔、とても楽しくウォーキングができました。

ここまでは登り坂でしたが、途中地球観測センターに立ち寄り、施設内では小休止を挟み後半のコースへと足を向けました。

行く先は細い山道と、太い道路とに分かれて居ましたが、左側の細い山道（ここは一人での歩行は怖い道）ですが、山道は此処と思われるほうを選びました。畑もあり、犬と散歩して居る人とも会いました。小川も流れ木道が掛けられています。湿地帯には野生ランの仲間のひとつ、金ラン、銀ランが私達を迎え、目を和ませ心豊かに成りました。



講習会1 5月29日 奥野清歩氏に歩くことについての講義を受けました。

概要は下記の通りです。

1. 歩くとは

(1) 昔の旅人

- ①子どものころから歩いていて、歩くことが手段であり目的ではなかった。
- ②1日に、12時間ぐらい歩いていた。
- ③朝飯や昼飯を持ち歩き、途中で食べた。目的地について夕食をたべた。
- ④芭蕉、一茶、北斎、大名行列、伊能忠敬等はよく歩いた。忠敬は1日に30km歩いた。

(2) ウォーキング

- ①1964年に早大の探検隊が、アメリカ大陸を6,000km歩いて横断した。
- ②その後、神宮外苑で、第1回歩け歩け大会を開催した。RK協会の誕生。

(3) 肥満の誕生

- ①車社会になる以前には、肥満の人はいなかった。
- ②動物に、肥満はいない。食べたぶん、狩り等で運動するから。
- ③人間に肥満が増えた原因…車、エスカレーター、エレベーター、歩かなくなった時代

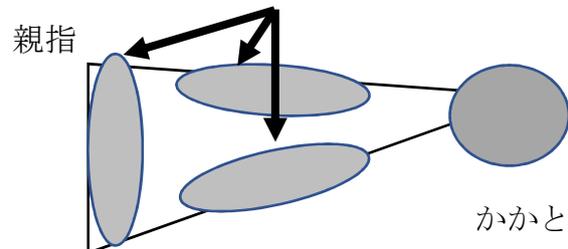
(4) 歩かないと歩けなくなる

- ①歩かないと、足がむくんできて、体に老廃物がたまるようになる。
- ②ふくらはぎが第2の心臓とよばれるほど、足の筋肉を動かしていることが重要。

2. 歩きのすすめ

(1) 片足立ち

- ①片足で2分間立ちができると、足の力がついていることになる。
- ②最低でも、30秒間はもってほしい。



(2) 足の裏(右上図参照)

- ①足の裏を三角形にたとえ、3つの力で、足の裏を支えるようにする。
- ②3つの力をうまく配分することで、長く歩けるようにする・

(3) 疲れない歩きを考えて、実践していく

(4) 歩きながら、五感を働かせる

- ①歩きながら、目、耳、鼻、手触り、舌で、視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚の五感を働かせて、歩く充足感を味わう。

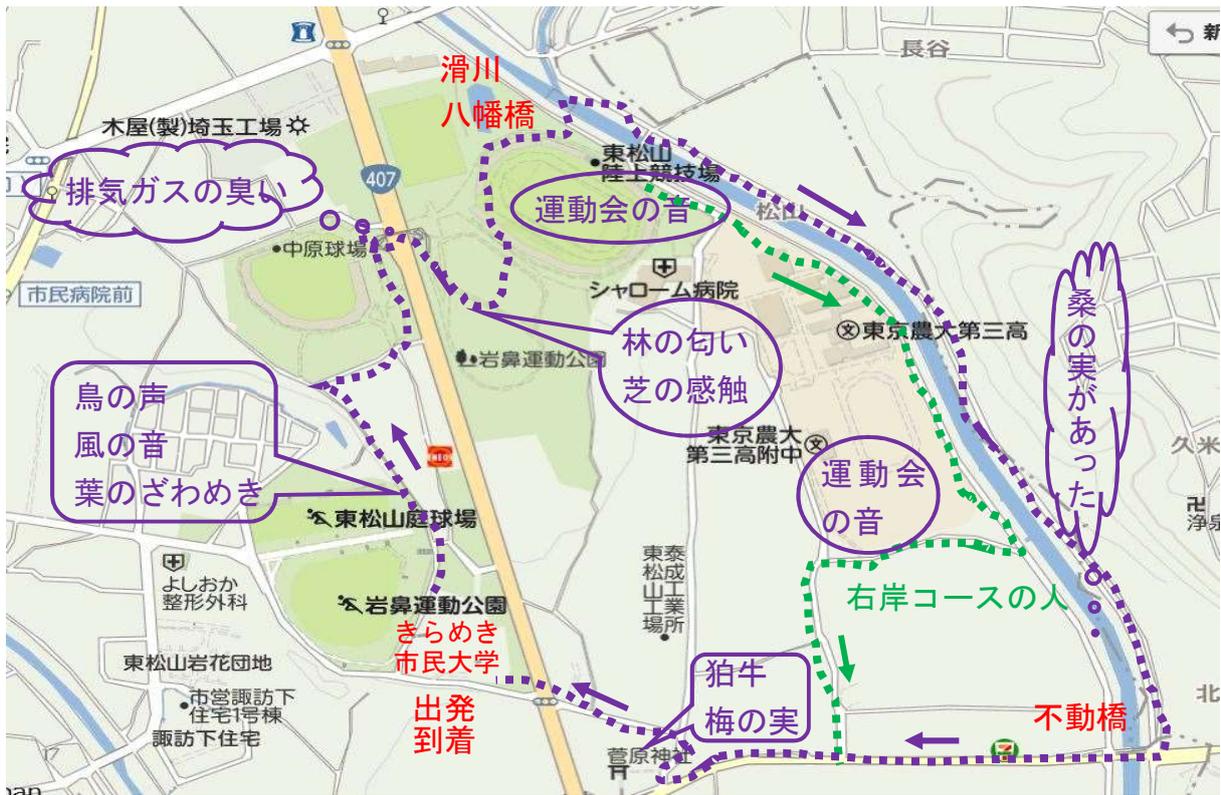
- ②感じたことを、文書にまとめて、次回の歩きに役立てる。

(5) 歩いたコースを地図上に表したり、道のりを計ったりして、次の歩きに役立てる。

(6) 歩いた仲間と感想を述べ合ったりして、次の歩きに役立てる。

----- 観察ウォークという紙が配られ、午後の歩きで活用することになりました。 -----

第5回 岩鼻運動公園コース 5月29日 13時10分～14時30分 晴れ 2.5km



奥野先生と一緒に、先生に教えて頂いた「五感を働かせて歩こう」と大学を出発し、岩鼻運動公園、陸上競技場、滑川土手沿い、不動橋を渡り、菅原神社を経て大学に戻るコースを歩きました。

途中、鳥のさえずり、風のざわめき、排気ガスの臭いを感じ、道端の草花の名前を教え合いながら楽しく歩くこ

とができました。最後に立ち寄った菅原神社は、道真公由来の梅の木がたくさん植えてあり、「狛犬」ではなく「狛牛」でした。体調不安を感じていた人たちも一緒に全員で最後まで歩くことができました。

このコースは、岩鼻運動公園を起点に、滑川土手から市野川土手沿いに距離の選択ができる自然がいっぱいのウォーキングコースとなっています。



講習会2 6月19日 武蔵丘短期大学の辻将也先生に講義を受けました。

概要は下記の通りです。

1. 有酸素運動と無酸素運動

酸素を多く摂取して運動することを有酸素運動という。酸素をあまり取り入れないで運動することを無酸素運動という。例えば、有酸素運動は軽く歩くことやジョギングをさすが、100m ダッシュは無酸素運動になる。要は、運動の強度による違いであり、実際はどんなときでも酸素は摂取されている。

2. 糖や脂肪の代謝

日本人の摂取カロリーの55~60%程度は糖質で摂取しており、1日では使い切ることができない。あまった糖は脂肪になって貯められているので、運動で糖を消費することは、脂肪が減少することにつながる。食事で糖質の減食は避けた方がよい。

3. ウォーキング

1日の平均歩数が1万歩を数える人は、平均すると体脂肪率が低くなる。また、血中の総コレステロールも低くなるが、逆に、HDL コレステロールが高くなる。

中高年齢者がウォーキングを行う場合は、初めは運動時間を短く、運動頻度も少なく設定し、徐々に増やしていくことが望ましい。また、定期的な運動を行っていない中高年女性では、自然に歩いている速度で3ヵ月間、週に1回30分間歩いただけでも、全身持久力が向上した例もある。

4. 高齢者の筋萎縮と身体障害～略～

5. 高齢者における運動処方～一部略～

(1)筋力トレーニングの重要性～略～

(2)身体活動量の基準(日常生活で体を動かす量の考え方)

メッツという単位を使用する。メッツ(Mets)は、身体活動の強さが安静時の何倍に相当するかを表す単位。座って安静にしている状態が1Mets、普通歩行が3Metsに相当する。週あたり23Mets/時を目標に身体活動を行う。

(3)ロコモティブシンドローム対策

- ①下肢筋力を全般的に鍛えるスクワット
- ②バランス強化のための開眼片足立ち
- ③下腿三頭筋(ふくらはぎ)を鍛えるカーフレイズ
- ④下肢筋力やバランスを鍛えるフロントランジ

6. 食事について～略～

第6回 唐子コース 6月19日 13時30分～14時40分 晴れ 約2km



ハートピアまちづくり協議会推薦の『天の園ぶらりさんぽ』コースを歩きました。このコースは、児童文学作家の打木村治氏が、明治時代末期～大正時代初期にかけて小学校時代に過ごした唐子村（現在の東松山市唐子地区）を舞台にした全6巻の長編自伝小説『天の園』に登場する場所です。今回は、保少年の母の生家・若宮八幡神社・唐子神社・『天の園』記念碑を見て歩きました。パンフレットには、他にオトウカ橋・水車小屋・中井堰・神戸地区の徳田医院跡等が紹介されています。小説には、元気なわんぱく少年保と関わりを持った子ども達と地域の大人



達が登場し、人々の交流を通して心豊かにたくましく成長していく子どもたちの様子が描かれています。天の園の会では、この小説を紹介しながら NHK 連続テレビ小説に取り上げて貰おうという活動もしています。読んだ後に歩くと、また感じが違うようです。心身ともに健康につながると思います。

第7回 森林公園コース 7月10日 9時45分～12時00分 曇り 3km



森林公園駅から3km 森林緑道。目的地は森林公園南口。道路が整備されており、まっすぐな道の回りには見たことのある草花木々。名前が説明書きしてあるものもあります。子ども像も所々にあります。また、春になると一斉に花々が咲くことでしょう。

夏には木が覆い茂り、木陰があり誠に涼しいです。歩いているととても気持ちがいいです。樹木も手入れがして

あり邪魔にならず楽しく歩けます。疲れを感じさせない、季節感もある道路です。自転車と歩行者道路が分かれており、何の心配もなく自由に歩けます。案内板には駅まであと何kmと記してあります。もう少しだ。飲み物でのどを潤す。

道路から脇道に入ると、見渡す限りの畑。今度、畑道を歩いてみたら何か発見がありそう。歩くことにより健康面・精神面につながることを感じました。



第8回 せせらぎ緑道コース 7月17日 9時40分～11時30分 曇り 6km



梅雨空の蒸し暑い日、ケーズ電機に集合し、せせらぎ緑道の散歩に出発です。あずま町2丁目を通過し、高濟寺手前を下に降りて、高濟寺下の清水へ行きました。看板の所から湧いてくるのかと思ったら、「少し奥に囲われた所が湧き出る所」と教えてもらいました。石段があって、昔は生活用水として使われていたようです。

上二丁の石段の所では半夏生の花が咲いていました。さくら沢公園は新しく遊具が沢山あり、子どもたちの良い遊び場になっています。

せせらぎ緑道は、～の清水と名前がついていなくても、清水が所々から湧き出ています。長梅雨で降水量が多いためでしょう。折本山公園で休憩を取り、遊水池を巡ってピオニウォークへ。少し早めの昼食を取って、解散となりました。今回もみんなと一緒に散歩して、いろいろなことを教わり、新たな気づきを得た一日となりました。



第9回 青鳥城址コース 7月24日 10時00分～11時30分 晴れ 約4km



東松山ビバホームを起点に出発。いきが
い大学の跡地を通り、青鳥小学校を見下ろ
しながら歩道橋を渡ります、この道はスリー
デーマーチでもよく歩く道で、おため池
から虎御石（板碑）、高さは375cmあり市
指定文化財で「石橋地区」では最大だそう
です。

このあと青鳥城址へ。雨のあともあり草
の匂いと蚊に悩まされました。掘割があっ
たり、竹林がうっそうと茂っていたりして
整備されていませんが、3月末頃の時期に
は桜が嬉しそうに開いており、明るいイメ
ージの城址です。



この青鳥城址の地図上の位置は北緯
36° 1' 56" ・ 東経 139° 22' 10" の位置
にあります。県指定史址「青鳥城址」天長
年間（830年）市指定考古資料「青鳥城址
板石塔婆」『唐子の羽尾神社の案内板に
ふじわらつねのり
藤原恒儀は青鳥判官と称し青鳥城の城主
で天長六年九月二十日に卒したと伝えら
れる』と記載されておりました。

今迄サラリーマンの頃に気が付かなか
ったことを、きらめき市民大学・くらしと
健康学部の方々と一緒に『歩いて健康

づくり』をテーマにウォーキングで、市内の名所・旧跡・文化財を知り、又は精神・
体力面などに力がついたことを仲間に感謝いたします。

第10回 不動沼コース 7月24日 12:00~14:00 晴れ 13℃ 約2km



倶利伽羅不動尊



沼の名前は、北側にある「倶利伽羅不動尊」の名に由来します。沼の周囲を巡る土手に上がり一周歩きました。沼の広さは3~4アール位です。東側と南側に桜の古木(幹回り 2~3m)が12~3本あり春には花見客が大勢来る桜の名所です。吉宗が隅田川の土手に桜を植え花見客に土手を踏み固めさせたのとよく似ています。この沼は人工沼で、江戸中期に造られたようです。北側は松山台地の終点で崖になっています。東、南、西側に土手を造り湧き出る清水を溜めて、金谷の耕地へ流し稲作をしたようですが、今は使われていません。北の斜面には江戸前期の建立と思われる「倶利伽羅不動尊」が祀られています。“クリカラ”とは梵語で、“龍”を意味し、不動明王の化身と言われている「水の神様」です。この湧き水はずっと昔から

耕地を潤すのに使われていて、使わない時の垂れ流していた水を溜めて、必要な時に一気に使えるように造られたといわれています。

帰りは車の通らない和泉町を横断する細い道を駐車した場所まで帰りました。

今迄3回歩いたことによって、医者から肋間神経痛と言われていた痛みが、すっかり取れて「道草歩き」は楽しく、又、体調には効果大でありました。これからも、少しずつでもいいから五感を研ぎ澄まし、頭を使いながら歩いて健康を維持したいと思う。



桜が見頃時期の不動沼

第 11 回 松高記念館・下沼・上沼コース 7 月 24 日 14 時～15 時 晴れ 5 km



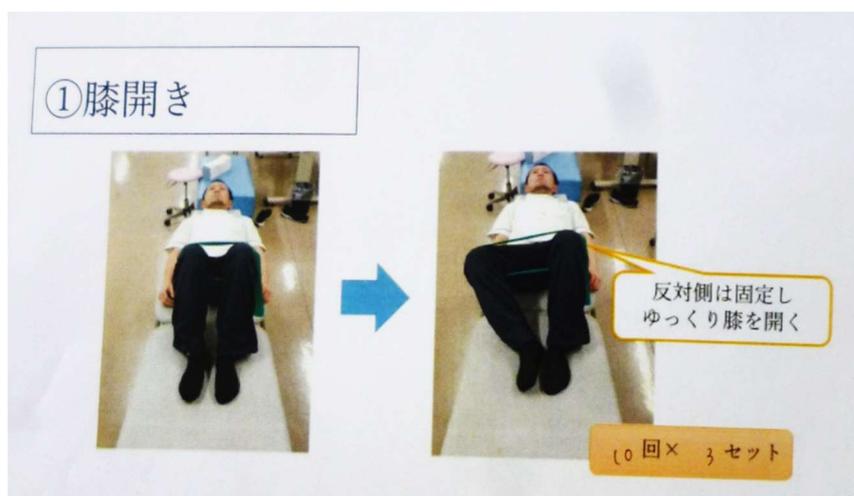
市役所から、東松山の中心街をウォーキングするコースです。市役所前にある松山陣屋跡の石碑と案内板の前で写真を撮り出発です。市制施行 65 周年記念誌を見て行きたいと思っていた松高記念館を見学し、大正から昭和にかけての松高の歴史を感じました。次に鉄砲場跡にある八幡神社に行きました。夏祭りの神輿と山車が準備されていました。神社前の三叉路に立つ数基の石碑の中に鬼



神道の道標がありました。各地に鬼神講が作られると鬼神街道の道標が各地に建てられましたが、多くは不明になっているそうです。次に、下沼から上沼を歩きました。昔の古い街並みが残る本町、材木町を通り、上沼のそばの清水も見学しました。水が多く、鯉や金魚が泳いでいました。季節を変えて春に歩くと、市役所、神社、上沼、下沼の桜が楽しめます。

・歩くことがつらいときの運動

腰などにトラブルがあっても、できるトレーニングです。私の場合、脊柱管狭窄症で、術後、病院で教えて頂いたトレーニングメニューです。



無理なく行えて、毎日欠かさず実施しています。以前より長く立っていられるようになり、歩く距離も少しずつ長くなってきています。

精神的にも、このようなことができるようになってきて、自信につながってきています。これからも、無理なく自分の体を鍛えていきたいと思っています。

上と右の写真は、今、行っているトレーニングメニューの一部です。



3. 研究を終えて

(1) 成長したこと

①健康面

私たちは、2月20日にテーマについて話しあい、「歩いて健康づくり～道草をしながら～」をテーマとして設定し、3月13日第1回「大谷コース」を皮切りに、7月24日「松高記念館・下沼・上沼コース」まで、11のコースを歩きました。その間に、日本ウォーキング協会主席指導員である奥野清歩氏を講師に招き、歩くことについての講義を受け、歩きながら、目、耳、鼻、手触り、舌で、「視覚・聴覚・触覚・臭覚・味覚」の五感を働かせて、歩く充足感を味わうことの大切さを知ることができました。講義を受けた後、全員が歩くことについての感じ方、意気込みも変わり、歩いているときの顔つきも変わったような気がしました。

11 コースを歩いた後、「健康面で成長したこと」について、一人一人が感じたことは次のようです。「今は一月に一回医者に行けばいい体調です。」「リハビリの筋トレを毎日行い、筋力がつき、以前より歩けるようになった。」「歩き始めて9年になり、糖尿病予備群と高血圧症が消えた。」「歩いた後は、心がすっきりしてくるし、体がスマートになったような気がしてくる。」「体重はあまり変わらないが、体脂肪は少し減少した。」「歩くことの大切さを学び、毎日20分くらいずつ数回に分けて歩くようになった。」「歩く姿勢や歩幅などに気をつけて歩けるようになった。」「自分の弱い部分を発見することができたようだ。」「ストレス解消により健康増進につながることを理解した。」「運動を含めて犬の散歩など、普通の人よりは少し多くやっている。歩かない日でも動いている。」「いろいろなことに参加している。毎日歩いている。」「歩くことの喜びを覚えました。」以上の意見がだされました。

これは、正にテーマを決める話し合いのなかで出てきた『発見の散歩』『楽しい散歩』『出会いの散歩道』『楽しい散歩道』『気に入った景色』『道草』『みんなと歩く』という願いの実現であり、「道草しながらウォーキングをして、様々なことを体験して、健康になる課題研究が楽しくて最高である。」という結果となったといえるのではないのでしょうか。

②精神面

健康面の成長同様、メンバーの意見はつぎのとおりです。

「自分の体は自分で作る意識が芽生えた。人は一人では生きられないから、他人の意をくむこと。」「前より歩けるようになり、痺れの症状と向き合えるようになった。」「好きな食べ物・飲み物が目の前にあっても、我慢できるようになった。」「集団で歩くと、話しながら歩けるし、周りの景色や雰囲気を楽しみながら歩ける。」「以前から植物に興味がありましたが、その他の虫の声や匂い、風などにも注意を払うようになった。」「一人では歩けない距離も、皆さんと一緒だと楽しく歩けた。話しながら歩く大切さを感じた。」「漫然と歩くのではなく、季節や風や色彩を感じられ、心の余裕ができた。」「皆さんと前向きにコミュニケーションを取ることができた。」「緑の木々を見、風を感じ、鳥のさえずりを聞きながら、また人との会話を楽しみながら歩き、ストレス解消になった。」「私の目標が『毎日機嫌良く過ごす』なので、元気です。五感から健康だと感じられる。」「歩かないと落ち着かない。健康であることに自己満足。」「仲間との輪が大切だと思った。」

これらの意見の中でも特に「皆さんと一緒だと楽しく歩けた。」「皆さんと前向きにコミュニケーションを取ることができた。」「五感から健康だと感じられる。」等々のように精神面での成長があり、結果的には私たちのテーマである「歩いて健康づくり～道草をしながら～」を実践してきた意味があるといえます。

(2) 一人歩きと集団歩き

一人で歩いた時と集団で歩いたときの感じ方の違いを、班会議で話し合い、表に

まとめました。

| | 1 人 歩 き | 集 団 (2人以上) 歩 き |
|---------------------------------|--|--|
| 良 い と こ ろ | <ul style="list-style-type: none"> ・自分のペースで歩くことができる。 ・自分の都合でコースを変えられる。 ・五感が、より鋭く感じられる | <ul style="list-style-type: none"> ・みんなと話すのが楽しい。 ・1人で歩くより長く歩ける ・知らない道でも歩ける。 ・自分の知らないことがわかるようになる。 ・とにかく、楽しくなる。 ・五感で感じるように歩ける。 ・思いやりを持って歩くことができる。 |
| 良 く な い と こ ろ | <ul style="list-style-type: none"> ・長く続かない。 ・つまらない。 ・不審者と間違われることがある。 ・怖く感じる時がある。 | <ul style="list-style-type: none"> ・話が多くなりすぎる。 ・相手の人とペースが合わないときは困る。 |

普段、家にいて歩こうと思い立って歩く時と、課題研究の時に集団で歩いた時に感じたことをまとめたわけですが、全員（13人）が同じように考えていたことに驚きました。これは、11回全員で歩いた後に考えたから同じような考えが浮かんだのかもしれませんが。課題研究でウォーキングを始める前に話し合っていたら、違った結果が生まれたかもしれません。やはり、集団歩きを経験した後では、集団歩きの良さを全員が認識したことになりました。

しかし、普段の生活では、集団歩きよりも一人歩きの方が多いためですから、一人歩きで自分に適したやり方を工夫していくことが、今後健康づくりをしていく上で、一番重要になってくると思います。

4. 研究のまとめ

(1) 研究をして良かったこと

- ①一人では行けない場所へ、研究班の仲間と一緒に歩くことができました。
- ②今まで知らなかった地域を、知ることができました。
- ③みんなと無理して歩いたお陰で、肋間神経痛が治りました。
- ④歩き方を教わり、歩き方が良くなりました。
- ⑤みんなと歩いて、いっぱい会話ができ、たいへんうれしかった。
- ⑥今まで有名どころしか行っていなかったが、今回みんなと歩いて、素朴な風景が目にとまりました。
- ⑦みんなの話を聞いて自分もがんばろうと思い、たいへん励みになりました。
- ⑧新しい発見がありました。五感で感じるということ。植物、風、音、匂い、景色、地域の人々の努力や協力、等々。
- ⑨東松山の良さがわかりました。郷土の自慢・自賛ですね。

⑩現代の車社会の盲点を発見しました。『人間は歩いてなんぼ』歩かないと衰えるということでした。

⑪江戸時代、葛飾北斎が90歳で江戸から信州小布施まで歩きました。伊能忠敬や北斎や松尾芭蕉たちは、私たち現代人に、もっと歩きなさいとっているような気がします。「歩くことは、健康づくりの第一歩」ということを実感しました。

(2) 課題・今後やりたいこと

ほとんどの班員が、テーマが達成できたと感じています。課題はありません。あげるとすれば、客観的な数字とか科学的な実証とかを研究できたかもしれないということです。しかし、私たちが狙ったのは、自分たちが楽しみながら研究を進めていくことで、体験したことを重視しました。正に、研究の成果を実感できたことに、満足しています。

今後やりたいことは、今まで歩いてきた場所を、季節が変わったところでもう一度歩いてみたいという要望が多いので、実現したいです。

(3) まとめ

テーマ設定の時に、全員で考えた「道草しながら、歩いて健康づくり」が達成できました。初めに考えたように、科学的に実証するというのではなく、体験から結論を導くという方法をとったことが、研究をより楽しくしたと考えます。特に、講習会で奥野清歩氏から学習した「五感」が、その後のウォーキングに影響を与えました。歩きながら、五感を研ぎ澄まして、一人一人が感じたことが、ウォーキングを豊かなものにしました。そのことは、各コースに書いた文章に如実に表われています。

そして、私たちがこの課題研究で体験したことが、次のウォーキングに活かせると考えます。それは、一人歩きの時でも、集団歩きの時でも、一人一人が体験したことを改めて深く感じることでしょう。また、そのことを、一緒に歩く友人や知人に伝えていくことも、ウォーキングの楽しさを広めていくことになるでしょう。

◎ご指導をいただいた方々

日本ウォーキング協会 首席指導員 スリーデーマーチ事務局 奥野 清歩氏
武蔵丘短期大学 健康生活学科 健康スポーツ専攻 専任講師 辻 将也氏

○活動の記録

| | |
|--------|--|
| 研究班会議 | 2/13, 2/20, 2/27, 3/6, 4/17, 4/24, 5/8, 5/22, 7/3, 8/21, 8/28, 9/4, 10/9, 11/13, 12/4, 12/11, 1/8, 2/5 |
| 講習会 | 5/29 奥野清歩氏、6/19 辻 将也先生 |
| ウォーキング | 3/13, 4/3, 4/28, 5/1, 5/29, 6/19, 7/10, 7/17, 7/24, 11/16, 12/7(延期) |