

# ～ウォーキングのある一日～

朝、時間に余裕があるときは、新宿駅から本町図書館まで歩いてみます。といっても、30分から40分はかかるので、いつも余裕があるわけではないし、天気が悪い時は歩く気になれません。それでも、月に1回は歩くようにしています。朝はゆっくり歩いていると、遅刻してしまうので、急ぎ足で歩くことになります。でもそれが、健康ウォーキングになるようです。『知識ゼロからのウォーキング入門』p76によれば、「少しだけ息が上がるぐらいのペースで“15分”ぐらいから始めるのが基本」ということらしいです。朝は、新宿駅南口から都庁の横を通り、水道道路をひたすら西に向かって歩くことになります。朝日を背にして、光に輝く風景をながめながら歩くのは気持ちいいものです。時間を気にしながらのウォーキングですが、朝の空気はまずまずのさわやかさです。

また昼休みには、なるべく外に出ることにしています。本町図書館から水道道路を渡り、不動通り商店街を通って幡ヶ谷不動尊まで歩いたり、幡代小学校の前の玉川上水旧水路緑道（初台～西原地区）を歩いたりします。初台地区は水路に水が流れ、西原地区は両側に木々が植わって緑豊かな散歩コースになっているので渋谷区スポーツセンターまで、ウォー

キングして、センターにあるレストランで食事をしたりします。

夕方、一日の仕事が終わり、天気がよくて手にカバンや荷物のない日には、本町図書館から新宿駅に向かって歩きます。夕方は、時間のプレッシャーがないので、のんびりと歩くことが多くなります。これでは、運動にならないのではないかと思います。のんびりと歩いていると、いつもは気がつかない風景や思い付きなど、思考も自由になれるような気がします。それはどういうことなのだろうか、また、ウォーキングの本をめくってみます。『歩き上手でいきいきライフ 簡単ウォーキング健康法』p18によれば、「歩くとボケない、達者な脳に鍛えあげられる？歩けば歩くほどボケはどんどん遠ざかる。ウォーキングで脳にせっせと酸素を送り続けよう！」ということらしいです。ただし夕方は、後ろから自転車がスピードをあげて通り過ぎていくことがあり、ぼやぼや歩いていると危険なので気をつけて歩きます。それでも新宿駅に着く頃には確かに元気になっているような気がします。

○『知識ゼロからのウォーキング入門』  
小出義雄/著 幻冬舎（本町図書館蔵）

○『歩き上手でいきいきライフ 簡単ウォーキング健康法』平石貴久/著 ブックマン社  
（本町・渋谷・幡ヶ谷図書館蔵）