

I V V 50,000Km 楽しく歩いて距離認定表彰に思う 千葉県柏市 柳田秀雄



2007年オランダ 4days で日本チームは5km手前のMACに集合してゴール



2006年天橋立でオールジャパン完歩歩友が達成横幕を作って祝ってくれた



2012年大連アカシアマーチに会員夫妻と参加。1日10万人参加大会にビックリ



京都会員限定で2014年より6年連続参加ゴールは出町柳、コロナで2年中止



2017年台湾ツデーは富士登山した台湾ウォーカーが歓迎してくれた

従来ウォーキング大会で認定表彰が行われていたが昨年コロナ感染症で大会が中止。今回、首都圏緊急事態宣言発出で再度延期になったが11月27日に神田学士会館でこども1,000kmマスターウォーカー表彰式が一緒に行われた。

2020年8月25日50,000Km達成。参加回数は2,115回、1回当たり平均距離は23.8Km。50,000Km達成後1年後の距離は1回16.8Kmに減少。JWA地球一周歩行距離認定は平成23年(2011)11月に40,000Kmだったので、その後の歩行距離を確認すると2021年9月で54,951Km。地球一周二回りと100,000kmにあと5,000kmになった。

コロナ禍のウォークとして2020年5月以降、10名位で渡良瀬歩行会他で関東ふれあいの道、林道歩き等20Km以上のIVV対象距離を歩いている。

なぜ、ウォーキングが長続きできたのか。

日本ウォーキング協会(JWA)の公認ウォーキング指導員資格取得し、当時のCWA会長の薦めでJWA幹事になり、AJWC「花の大江戸ダウンタウンウォーク」の企画、運営を担当。コース地図づくり、JWA大会運営専門スタッフから多くを学べた。愛知健康プラザでの体力測定、栄養実習、比叡山での座禅、千日回峰行など学び。健康日本21では生活習慣病、医療費、高齢化、健康寿命など健康づくりの大切さを記憶より記録よりIVV参加・距離カードで歩行記録を確認しながら目標にできたことだと思う。

楽しくなければ長続きしない。

- ★オールジャパンは残り3県で47都道府県で2巡になる。
- ★日本マーチングリーグ(JML)はスーパーマスター2回、エージウォーカー、パスポート4冊目98回参加
- ★日本スリーデーマーチはJWA・CWA幹事の時に50Kmアンカーも務めた。いい思い出になっている。個人としてはツデーマーチも楽しいが長期間、長距離を歩くのが好きのようだ。
- ★済州島一周ウォーク ★大連アカシアマーチ&チベット高所ウォーク
- ★朝鮮通信使日韓友情ウォーク(ソウル~東京)53日
- ★台湾一周ウォーク(東海岸半周)1ヵ月
- ★鯖街道(福井県若狭小浜から針畑峠經由京都出町柳)は京都ウォーキング協会々員限定行事に参加。3日間90Kmを6回歩いている。
- ★島根県おろちウォークは船通山から宍道湖まで88Km、前日の船通山1142m登山を入れ98Km。10回開催記念碑が国民宿舎の庭にある。
- ★忠敬江戸入りフォーデーウォーク4日間131Km 毎回歩行力確認に参加。
- ★熱田・伊勢神宮125Km4日間もグループで参加している。
- ★北海道マーチングリーグ7回 ★沖縄マーチング6回★東北マーチング

健康はウォーキングする人への贈り物

楽しくウォーキングを習慣にすることで健康が得られるような気がします。

- ★四国八十八カ所巡り ★日本百観音巡り(板東・秩父・西国)
- ★出雲国二十寺社巡り★島巡り★高麗神社、若光ウォーク★日本百名城、続100名城も一生懸命歩いた。

表彰式で川内JVA会長から高齢者の疾病で回復力がある人は速歩の人と話された。定年延長で歩き始める時が既に高齢者。一日の歩数を目標にすることに歩く速さを加味することが健康に不可欠。2021年末で175回の柏の葉公園ウォーキング教室を開催中。生活習慣病予防から健康寿命の延伸にウォーキングは変わったと実感している。ウォーキングの運動、食事(栄養)、交流が健康寿命に不可欠と地域活動を行っています。ウォーキングは認知症予防に効果があると言われています。柏市柏の葉地域にはインターバルウォークに活用できるウォーク&ラン2・1.5kmコース。11月に柏の葉キャンパス駅にウォーキングステーションが開設され、まちの健康研究所あ・し・たの健康情報発信基地があり健康の街づくりがすすんでいます。個人としても地域のウォーキングの啓蒙普及とまだまだ歩きたいところが多く、I V Vを積み重ねるウォーキングは夢の途中かも知れない。

所属の柏の葉ウォーキングクラブ10月号会報寄稿文を加筆修正