

200,000 km達成の船渡川さんからのメッセージ

新設された IVV 距離認定 8 万 km、10 万 km、20 万 km の、表彰を日本スリーデーマーチ開催日に、表彰式をして頂き、有難う御座いました。

自分がウォーキングを始めたきっかけは、会社の健康診断で体重が 100kg 近くに成り、医師より、薬で減量するか、運動で減量するか、指示が有り、ウォーキングで減量する事を決断しました。

自分で、ウォーキングコースの設計を行い、近所や家から長距離の公園迄のコースを、土曜日と日曜日に歩きました。

その結果、毎月の検診で血圧も下り、減量になり、喜んでいる頃に、市内のウォーキング協会を知り、入会し例会に参加しているうちに、友達も沢山出来て、会社をリタイヤする頃には、毎月 2~3 回の地方大会に参加する様に成りました。

大会は、早朝からスタートするので、美味しい空気をお腹いっぱい吸って、話しながら歩くので、ストレスが無くなり、快調に歩いた事を思い出します。

現在 JML パスポートは、8 冊目を進行中です。

既に完歩して居るのは、寅さんウォーク、平成-奥の細道ウォーク、オールジャパンウォーキング、歩きたくなる 500 選、各地方のマーチングリーグ等有ります。

最近では、健康維持の為、コロナウイルス感染の関係でイヤーランドの YR 30 等の企画に参加して、楽しみながら、ウォーキングを毎日歩いて居ます。

来年計画は、東海道 53 次のゴールです。

三条大橋を 2003 年 5 月に出立したので、20 年目になるので、残りの品川宿~日本橋間を歩いて JWA 認定を頂く予定です。

お世話に成りましたが、楽しく健康に 20 万 km を歩く事が出来ました。

表彰式もして頂き、思い出の記念に成りました。

有難う御座いました。