

「全鍍連」 2016年 6月号 巻頭言

全鍍連経営委員長 薄衣 敏則 (株)薄衣電解工業 代表取締役社長)

「歩いていると健康が向こうからやって来る」



今年も第一四半期が過ぎましたが景気の方はあまりおもわしくなさそうです。

年明け早々の中国の株価暴落を引き金に、新興国の景気の減速、ヨーロッパの難民流入とテロの脅威、このところの急な円高は輸出産業に打撃を与えそうで、世界経済は不透明感を増すばかりで先のことを考えると気が滅入りそうなことばかりです。

ということで仕事の話はさておいて・・・、本コラムでは、小生の趣味の話などを書いてみようと思います。

12年ほど前に、街道歩きのグループに知り合いました。メンバーは10人ぐらい、大体、月1回ぐらい、1泊2日のペースでいろいろな街道などを歩いています。以下、列記させて頂きました。

1. これまでに歩いた街道

- ・甲州街道 (日本橋～下諏訪) ・奥州街道 (日本橋～白河) ・日光街道 (日本橋～日光)
- ・北国街道 (信濃追分～出雲崎) ・三国街道 (高崎～新潟県寺泊) ・東海道 (日本橋～京都三条大橋)
- ・中山道往復 (京都～日本橋、日本橋～京都) ・奥州街道 (白河～青森)
- ・松前街道 (青森～三厩、ついでに竜飛岬まで・・・) ・日光例幣使街道 (中山道倉賀野～日光)
- ・水戸街道 (日本橋～水戸) ・京街道 (京都山科の追分～大阪高麗橋)
- ・熊野古道 (中辺路 滝尻王子～熊野本宮大社、2回)

2. 山

- ・富士山 3回 (5回行って登頂は2回、2回は8合目で悪天候のため断念)

3. 川

- ・多摩川 (河口から源流の笠取山まで 138キロ⇒最後は山登りです)
- ・鶴見川 (河口から源流の町田まで 42.5キロ) ・四国 88か所(上図写真) (1,200キロ⇒3年かかって、踏破)



4. ウォーキングの大会

・100キロウォーク

(房総 100 キロ 1 回目⇒21 時間 42 分、2 回目⇒19 時間 11 分) (筑波 100 キロ 19 時間 31 分)

・新宿～青梅 43 キロかち歩き 9 回 ・横浜シティウォーク (30 キロ、7 回)

5. 普段の歩き

・仕事が終わって夕方 5 時から 2 時間、多摩川の土手を約 12 キロと夕食が終わってから大師公園を 1 時間 4 キロペースで歩いています。合計すると、16 キロで、約 2 万歩となります。

・これまでに年間に歩いた最高は、一昨年の 603 万歩 4707 キロ

6. 街道歩きのいいところ

・最初に歩くのにお金はかからないということです。その分、遠くなると交通費はかかりますが・・・。

・次に健康に効果があらわれました。20 年前の献血時の血圧 150/90 から、最近では 120/70 と下がりました。

・そして、免疫力が上がってくることです。ここ 10 年は風邪をひきません。

・山坂がきつところはあまりありません。(箱根峠を除いては・・・)

・また、疲れたらいつでも切り上げられることです。たいていは帰りの保険として、電車かバス路線に沿って歩いているように心がけています。

・特に東海道の街道沿いは食べ物が旨いです。

7. こんな歩き方も・・・

・日曜日など予定の無いときは、自宅からスカイツリーを目指して・・・。

歩き終わったら、浅草の「神谷バー」でビールをチェイサーに電気ブランを飲んで帰ってくる。(約 27 キロ)

・または、多摩川を 34 キロほど歩いて日帰り温泉で汗を流し生ビールを飲んで(至福の時間です・・・)、電車で帰ってくる。

以上、列記させて頂きました。

季節も良くなってきましたから、目的があっても無くてもいいですから、ぶらっと出かけてみませんか？

普段、車で通ってるときには見えなかったものが見えてくるかもしれません。

宿題

豊橋市にある地名ですが、どこの街道にもつきものの道の形です。さて、下記は何と読むのでしょうか？

「曲尺手町」

これをわかる方は街道歩きのマスターです。

他 100 キロ歩いてもママができない方法とか 100 キロ歩くための靴の選び方を書こうと思いましたが・・・、大変申し訳ございませんが、誌面の都合で割愛します。興味のある方はいつでもお教えしますよ。