

## 散歩道いろいろ

ベートーベンはウォーキングの熱烈な信者であり、日課としてウィーン周辺を散策しながら歩き回っていたそうです。曲想の多くもその時に得ていたようで、「田園交響曲」などは、散歩時の雰囲気そのまま音楽となったように聞こえます。アップル社の創業者スティーブ・ジョブズさんも長時間の散歩をすることで有名でした。彼は歩きながら、熟考をし、問題解決のヒントを思いつき、誰かと会議までしていたそうです。日本でも脳科学者の茂木健一郎さんは大震災時に公共交通機関の途絶えた東京の街を歩いて以来、「歩くことが生きることの根本であるという思いが消えない」と「我歩く、故に我あり」というタイトルでブログを書いています。

このように古今東西で数多くの著名人が歩くことを愛好してきました。歩くことは創造的思考を促します。そして、気分転換にもってこいです。また、少し早足で歩くことで有酸素運動として健康保持にも役に立ちます。

本市でも、健康づくりの基本を「歩くこと」において、毎日プラス1,000歩を目標に啓発を行っています。そして、市内44のコミュニティ協議会のエリアごとに「健康づくりウォーキングマップ」を作成し、地域の特徴を組み込んだ101の面白く飽きないコースが設定されています。皆さんも地元の散歩道を歩いてみてはいかがでしょうか。

意味合いは全く異なりますが、今年、大島で昭和8年に青松園青年団により開設されながら、長い間閉ざされていた散歩道が瀬戸内国際芸術祭を機に復活しました。「リングワンデルング」（道に迷い、同じところを大きな円を描くようにぐるぐる歩き回る）と名付けられたその作品（道）は、ハンセン病療養所の入所者の方々が時に早足で、時に立ち止まりながら様々な思いを持ちつつ歩いていた散策路だそうです。「ここでデートもしよったで」との入所者の元気な声も聞きました。この道が見てきた歴史を振り返りながら、新たな創造、交流が生まれる場となることを期待しています。



まちなかウォーキング イベント #upTAK