

活動レポート

周南ウォーキング協会

今回は、自然や名所を巡るウォーキングを実施しているグループを紹介します！



事務局
藤井 博明さん

1 毎月1回、月例会ウォーキングを開催されていますが、花の観賞コース、史跡巡りコース、お祭り見学コースと、種類が豊富ですね。

四季の開花を取り込んでコース選定をしています。桜に始まり、ツツジ、菖蒲、蓮、彼岸花、コスモスなど、季節を感じる花の名所を歩いています。

観賞できる花のない時期には、ウォーキングコースに「海を渡る神輿」として有名な貴船神社夏祭り（周南市粕島）や鞍掛城祭り（岩国市玖珂町）の見学、古墳（平生町佐賀）や神籠石（こうごいし。光市岩田）などの史跡を取り入れ、各地域の特徴を生かしたコース選定に努めています。

2 なかには、五条の千本桜（周防大島町）や徳山百樹など、あまり知られていない、または知っているもなかなか訪ねられない名所もありますね。

情報源のひとつはテレビやラジオの地方ニュース、各地の観光協会などからの情報ですが、注意していないと見過ごしてしまうのか、参加者から「近くにこんな所があるなんて！」といった感想をいただくことがあります。



五条の千本桜

3 防府から岩国にわたって各コースがあり、範囲が幅広いですね。

山口県内には下関・宇部・山口・周南に日本ウォーキング協会加盟の4協会があり、周南ウォーキング協会は防府市から岩国市までの各市町にウォーキングコースを開拓しています。活動範囲が広いと集合場所までの移動時間、交通費負担も必要ですが、参加された方が毎月異なる地域で新たな発見も期待できるよう心掛けています。

4 参加しているのはどのような人達ですか？

参加者は40代から70代まで幅広い年代の方々ですが、男女割合では男性の方が少し多いように思います。

時には親子（小学生）の参加もあります。

その時のコース内容に興味をもって参加される方が多いので、参加者は毎回変わります。

5 みんなで、どのように歩くのですか？

ウォーキングの歩き方には「団体歩行」と「自由歩行」の2種類がありますが、月例会は参加者全員でまとまって歩く「団体歩行」で歩きます。

歩行速度は、リーダーが参加者の様子を見ながら調整しています。

6 個人でウォーキングをする人はたくさんいますが、団体でウォーキングをする醍醐味は？

利点は、①他の人の歩く姿勢が見られ自分の姿勢との比較ができる、②各地から参加の人と会話しながら歩ける、③他の人達に引っ張られ頑張る気持ちが高まる、④初めての地域を訪問できる、⑤希望される方にはウォーキング指導員から歩き方などの助言が得られることです。

個人で歩く場合とは違ったメリット、楽しみがあります。

また、“ウォーキング”は“散歩”とは違います。「少しキツイかな？」と感じるくらいの速度で歩くと、脚力の強化に結び付きます。

7 次回のウォーキングはいつ？

5月例会は5日（月・祝）に“伝説とシャクナゲの里”岩国市二鹿（ふたしか）を訪ねます。（詳細は、YUI別冊情報ひろばをご覧ください）

6月以降も月例会を予定しています。原則、事前申込み不要です。関心のある方はお問合せ下さい。（月例会情報は支援センターに掲示・HP掲載しています）

8 これからしていきたいことは？

月例会ウォーキング参加者の皆さんと、新たな地域で新たな発見に出会えることを楽しみに、ウォーキングに取り組みされる方が一層増えていくことが望みです。

また、地域活動などでウォーキング開催を企画され、指導の要望があれば、可能な限りご協力をしていきたいと考えております。



シャクナゲ