

平和記念公園前の平和大通りを歩く参加者 (2010年)



原爆ドームや広島城 幅広い世代に8コース

世界遺産・原爆ドームなどを巡る「第5回ピースウォークひろしまツアー」(広島県ウォーキング協会、日本ウォーキング協会主催)が、11月24、25の両日に開かれる。5〜35歳のコースに分かれ、広島市中区などを巡る。平和の願いを込めながら、健康促進、参加者同士の交流や街の再発見につなげる。ピースウォークの魅力やウォーキングの効用などを紹介する。

11月24、25の両日に開かれる「ピースウォークひろしまツアー」ことは、幅広い世代の参加者を増やすため、コースの増設や若者への呼び掛けに力を入れている。両日とも広島市中央公園が発着点。24日は原爆ドームなどを巡る7キロ、10キロ、25キロ、35キロの4コース。25日は縮景園や広島城などを散策する5キロ、7キロ、20キロ、25キロの4コースがある。

これまで2日間で6コースだったのを8コースに増やした。1日目は、35キロの長距離を設け、より歩きがいのあるコースにした。2日目の短い5キロコースは、初心者や子どもにも気軽に参加してもらおうが狙い。

さらに、5〜10キロのコースは、2本のポールを使って歩く「ノルディック・ウォーク」を新設。通常の歩行と比べ、足や膝の負担が軽く、全身の筋肉を使うという。ピースウォークの醍醐味は、参加者同士の交流。背中や腰のストレッチに出身地や名前、メッセージを書くので親近感が湧き、話し掛けやすい。広島県ウォーキング協会の豊永保夫事務局長(72)は「原爆ドームや碑などを巡って、広島歴史や平和の尊さを多くの人に感じてもらいたい」と呼び掛けている。

平和都市 一步一步 秋風と

荒木脳神経外科病院(日体協公認スポーツドクター)

荒木攻理事長に聞く



「歩いて景色を楽しむことも視覚の刺激となって脳を活性化させる」と話す荒木理事長

「血流促進 脳が活性化」

体力向上や生活習慣病とウォーキングの関係に発してくれる。歩くことで脳が体のあらゆる部位に指令を出す。そのとき、脳の神経細胞が酸をエネルギーとして使え、脳の神経細胞が増える。働き、血液量が増え、筋力に長時間供給できるからだ。

日頃から運動している人の脳の代謝能力は、運動習慣のない人の2倍という研究結果がある。

「お薦めするウォーキング術は、自分の歩くペースより意識的に速く歩くと、メタボリック症候群の一因である内臓脂肪肥満の解消につながる。またノルディック・ウォークは、全身の筋肉を使うので運動量が増える。無理をせず、継続することが大切だ。

ウォーキングの服装



帽子
紫外線を避け、熱中症を防ぐ。

リュックまたはウエストバッグ
水やお茶を入れ、水分補給を必ずする。ばんそうこうや携帯電話なども持っておく。なるべく軽くする。

服
動きやすく、夏は通気性のよいもの。冬は防寒に優れたものがよい。夜は、反射光ベルトや白い服などを着ると安全性が高まる。

靴
軽くて通気性がよく、クッション性に優れたものを選ぶ。必ず靴下をはく。

背筋を伸ばし、体が左右に揺れないよう、20〜30歩前方を見ながら歩く。膝を伸ばしてかかとから着地し、足の指全体を使って地面を踏み、次の歩を前方に降り出す。

正しい歩き方 背筋はピン 腕を振って

動きに合わせて、肩甲骨を意識しながら腕を振る。全身の筋肉を使うことで、運動の効果が高まる。やや大きい歩幅で歩く。毎日のウォーキングは無理という人は、週2回(1回30分以上)でもよい。ウォーキング前後のストレッチも大切だ。

広島県ウォーキング協会 渡部 和彦会長 健康促進やメタボ対策に



有酸素運動だ。いつでも自分のペースで始められ、健康促進やメタボリック症候群対策につながる。また、日頃から歩く訓練をすることで、災害時の避難能力も上がる。幅広い活動に生かせるスポーツだと思おう。

今回は太田川沿いのコースが多いので、水の都としての自然美を十分に満喫できる。爽やかな風を感じ、会話を弾ませながら歩いてほしい。

ピースウォークひろしまツアーは、広島市内の自然豊かな景色、原爆の碑、観光地を巡る楽しみがある。

ウォーキングにプラスアルファの発見を加えると、一層魅力が増す。参加者で交流したり、写真撮影したりするなどの楽しみを見いだしてほしい。

さらにウォーキングは手軽な有酸素運動だ。いつでも自分のペースで始められ、健康促進やメタボリック症候群対策につながる。また、日頃から歩く訓練をすることで、災害時の避難能力も上がる。幅広い活動に生かせるスポーツだと思おう。



各コースが設定されるエリア

広島市
中央公園
原爆ドーム
市役所
国道2号
広島みなと公園

広島県ウォーキング協会は11月24、25日のピースウォークひろしまツアーの参加者を募集している。

ピースウォーク ひろしまツアー 参加者募集

広島市中区の市中央公園が発着点。24日は、太田川沿いをメインに原爆ドームなどを巡る7キロ、10キロ、25キロ、35キロの4コース。25日は、縮景園や広島城など観光地を散策する5キロ、7キロ、20キロ、25キロの4コース。

参加費は1日のみで大人千円(当日1500円)、中高生500円(同800円)。両日の参加は、大人1800円(同2千円)、中高生800円(同千円)。誰でも参加できるが、小学生以下は保護者の引率が必要。

広島市の各区のスポーツセンターなどに置いたパンフレットの振込用紙で申し込む。ホームページ(<http://allonsports.iinaa.net/>)からダウンロードもできる。締め切りは11月2日。事務局 ☎082(535)5220。

ピースウォークひろしまツアー 11月24・25日

参加者に平和への願いを広め、健康と交流づくりのために、2008年から始まった。広島県ウォーキング協会、日本ウォーキング協会が主催。毎年、北海道や関西、九州など全国から千人規模の参加者が集う。コースを選び、自分のペースで歩くことができる。