

歩いて健康づくり。植樹して環境づくり。 それだけではない欲張りイベントを開催。

日本全国の自治体全てを舞台として歩く「ウォーク日本1800」運動が、2009年から始まっている。歩いて健康づくりをしながら、環境づくりと町おこしのための植樹も行うというこの企画をAJOSCも支援した。東日本大震災の被災地でも植樹が行われている。

歩かなければ、体も心も衰えてしまう。
だから歩こう。

社団法人日本ウォーキング協会はウォーキングを介した国民の健康づくりの促進を目的として1964年に設立された。傘下には全国の都道府県ウォーキング協会があり、年間で大きな大会だけでも100回以上が開催されている。中には8万人が参加する大会もあり、延べ4万キロ以上を歩いた強者たちもいる。

同協会理事 井上成美さんはその活動目的について「歩くことは健康づくりの基本です。今の日本はIT化の

影響もあり歩かない方が増える一方です。放置しておけば必ず生活習慣病になってしまいます。このままでは日本全体が衰えてしまいます。今、日本人に必要なことは明日のために、今日歩くことです。私たちの活動は歩く楽しみを教え、また続けて行くためのサポートです」と語る。

高齢化社会でお年寄りの健康が心配されるが、井上さんによれば、かえって若者のほうが心配だという。不規則な生活、携帯メールだけのコミュニケーション、コンビニの食事。これでは身体をこわすだけではなく、ストレスも溜まる一方だ。こうした若者をいかに歩かせるかを常に模索しているという。

そうしたなか、2009年からは「健やか 爽やか ウォーク日本 1800 歩いてニッポンを元気に 一人一植運動」事業がスタートした。1800とは企画当時の全国の市町村数である。そこを舞台としてウォーキング大会を行うとともに、植樹を行うという活動で、以下の4つの効果を目的としている。

1. 健康維持の促進
2. 環境活動への参加
3. 観光に寄与
4. 教育に貢献

この他、一緒に歩くことで、親子間や他の人との交流もはかれるなど、いいことづくめの企画となっている。

共同主催者として、財団法人健康体力づくり事業財団、国民健康保険中央会、全国地方新聞社連合会、一般社団法人共同通信社などが名を連ねる。またそれぞれの大会では各自治体が後援となる。

AJOSCの援助したツバキの苗木が、 大船渡に植樹される。

協会では事前に講習会なども開いている。普段歩き慣れない人が急に歩けば、思わぬけがなどをすることもあるからだ。そのための講師を養成するのも協会の仕事で、現在傘下には4000名の指導者がいる。

「健康づくりのためにに行っているのですから、大会には万全の態勢で臨んで欲しいと考えています」と井上さんは言う。

大会の参加者はそれぞれの体力にあわせてコースを選べるようになっている。東京の小金井公園で行われた「ウォーキングフェスタ東京」を例にとると、「ハナミズキル

担当者より



**AJOSCの助成が
各県の活動にはずみをつけてくれました。**

社団法人日本ウォーキング協会
理事
井上成美さん

さまざまな団体にご協力をお願いしている我々ですが、今回全国組織であるAJOSCのご理解をいただいたことはたいへんありがたく、また嬉しく思っております。この助成によりまして、各県の協会も運動にはずみをつけることができました。心より感謝申し上げます。

ート「サクラルート」の2つのルートに、それぞれ5km、10km、20km、30kmのコースが用意された。

また各大会はそれぞれの地区の特色が活かされている。埼玉県白岡町で行われた大会では、協力する近所の農家から梨が振る舞われ、梨の生産量が県内一であることをアピールした。白岡八幡宮など町内の名所にも立ち寄り、地元のすばらしさを再発見する大会になった。

東日本大震災の被災地である岩手県では、震災1年後の2012年3月18日に大船渡市ファミリーウォーキングを開催。約200名が参加して天神山公園でツバキの苗木を植樹した。町内に残る震災の爪痕を胸に刻みながら、ツバキの健やかな成長と三陸の復興を願った。このツバキはAJOSCの助成の一部を当てたものである。

このように大会は地域コミュニティの形成や地方の活性化にもひと役買っている。

「植樹の際の費用として参加者から200円ほどのカンパを求めるのですが、最初はなかなか意図が伝わらず広まりませんでした。そこにAJOSCによる助成が入り、後押しをしてくれたのです。各地域とも徐々にですが協力的になってきています」

この活動は3年間の予定であったが、震災もあり、まだ開催していない自治体があるため、協会では予定を延長することにした。日本の隅々を歩き、健康づくりと植樹の輪をこれからも広げていくつもりである。



ウォーキングと植樹が楽しめる珍しいイベントである



気仙沼大島で行われた植樹の様子