

「ネット上で地球一周ウォーキング(40000km)を達成

2009年10月24日にスタートしましたので約11年かかったこととなります。記録は開始以来日々の万歩計に記録された歩数をパソコンに入力することで確認しました(一步は70cm)。最初は日本一周(約9000km)を完歩することにしてスタートしましたが概ね1000日にて達成できました。続いて2回目に挑戦することになり、少なくとも1回目を上回る記録を達成したいとの意欲がでて1000日を切る日数で達成できました。3回目はさらに2回の記録を上回りたいとして挑戦が続いた。



木村一雄記



2019年9月12日に日本4周が達成できましたので、次の目標は地球一周になりました。達成までの残り距離が4000km余りになりましたので1年後に達成目標を定めました。

そして、最終目標である地球一周(40000km)が2020年8月31日に達成できました。なんと11年近くの日数がかかっていました。具体的には総所要日数が3961日と気の長い道のりでした、また1日平均は歩けなかった日を含めて10.1kmでした。振り返れば長い年月でしたがいろいろと思い出もあり楽しい日々でした。それらの思い出を振り返りながら取り組み内容のエッセンスを記します。

「準備するもの」

ウォーキングに準備するものは日ごろから動きやすい四季に合わせた服装と万歩計、ハンドタオル、携帯電話などでした。



「長く続くには」

歩くことが楽しいと感じることが第一です。スタートから1年経過したころから歩くことが生活の一部になってきました。それを感じたのは体調が万全でない日でも僅かでも歩くことが気分的に爽快感を生み出してくれたことです。



歩く途中の変化を見出すことで、季節の進み具合、変化などに関心を持ちました。具体的には各家庭、公園、道端などの草花の咲き具合が一律でなくあるところでは咲き誇っているかと思えばまだ蕾の状態という違いが随所に見られました。梅から桜へと開花が進む新春になれば蕾から開花するまでの時間差による変化が見られたのも大きな楽しみでした。季節が進めば新緑、紅葉、落葉などの変化は木々それぞれが異なっていました。

特に、冬から春への季節到来を告げる桜が蕾から咲き始めてから満開までが最も楽しく、気分爽快で歩くことができました。メインのウォーキングコースである我が町の町内会コースには大きな公園が4か所、団地が3か所、小学校が4校、中学校が2校、ゴルフ場が1か所ありそれぞれに桜が植えられています。種類もソメイヨシノ、しだれ桜、八重さくら等の種類があり開花時期が微妙にずれているので見る楽しみが長く続くことになりました。それらに呼応するように野鳥が飛び交いにぎやかなハーモニーを奏でていました。

コースの中には富士山が見えるビュースポットが3か所あります。富士山の6合目あたりから上が見られ、同時に丹沢、箱根等の山々も富士を中心に左右に展開して眺めが楽しめます。秋から冬にかけて見晴らしがよく雪の富士山は見ものです。冬型が強まり降雪となった翌日には見渡す限りの山々が雪に覆われている姿は見事な風景です。



ウォーキングコースは10種類以上用意してあります。同じコースではあきるので連続しないように工夫していました。また、同じコースでも逆のコースをとると見える景色、草花などが異なり見える世界に変化があり楽しみが倍増します。時間帯を変えることで新たな発見もあります。例えば、夏場は早朝スタートが多いのですが夜露に濡れた草花がみみずみずしく輝いているのが印象に残りました。雨上がりも直後は草花が生き生きとして美しい色彩を醸し出してくれます。

歩く回数は一日に2回（例えば午前と午後）に分けて実施することが多かったです。1回は約1時間前後7千歩程度でした。他に、月数回はハイキング、野外イベント、ゴルフ等へ出かけて日常に変化を設けていました。

一人ウォーキングが基本であったが、最近は高齢になり健康への関心が強まってきたので家内と二人して歩くことが多くなってきました。日ごろのコミュニケーション不足を歩きながら取り留めない話題で互いの意思疎通を図っています。

記録、所感などをメモする。月単位の記録を翌月の初めにPCに残しました。内容は歩行記録（1か月間の歩行記録、通過主要都市、その月のトピックス）、所感（うまくいったこと、失敗したこと）です。それにより次への挑戦意欲を生み出す力になっていました。

「効果」

毎日の生活の一部にウォーキングが組み込まれていました。用事のある日でも時間を作って短時間のウォーキングをするようになっていました。また、目標が設定されましたので達成しようとの意欲を生み、達成できればさらに次の目標へとステップアップすることに繋がりました。

「見える成果」

足腰の筋肉が強化され、姿勢が良くなった。

風邪等の病気になっても症状が軽く済んだし早く回復できた。

バランスのある食材を使った食事が常においしくいただけました。

早寝、早起きが多くなり規則的な生活が続いてきた。

コロナ対策としても歩いて抵抗力、免疫力を上げる効果があるとのこと。

今後も体力が続く限り楽しんでウォーキングを続け健康を維持していきたいと思っています。