



ウォーキングの薦め

スウィングーズ 'H (北海道) 中村 賢三

60歳になって会社を退職して、さてこれからの毎日、何をしようかなと考えていた時に、新聞に「新しくウォーキングステーション開店(店名：ボアネージュ→靴と中敷きの専門店)」の記事を見つけて、早速歩き始めました。運動靴だけあれば、1人でも歩けるので、当日朝の天気を見てから車で10分の店に行き、その店を起点にして1人ウォーキングを楽しみました。

この店の設定コースは11km、13km、16km、18kmでしたが、慣れてくると、自分で勝手に藻岩山登山3コース、大倉山→三角山登山3コース、円山2コース等を作り、ほぼ毎日歩いていました。今では時々新聞に載ってい

る熊出没コースも歩いていました。

又、札幌市の各区民センターにウォーキングステーションがあり、各々3~4コース以上あり、民間を含めると9ステーション33コースがありました。

その頃にJRで「JRヘルシーウォーキング」を実施しているのを知り、直ぐに会員登録をして歩き始めました。

土日祝日に開催し、年間30回位の「イベントウォーク」と、別途自分の好きな時に行ける「いつでもウォーク」



ヘルシーウォーキングで(2022.10.23)右から2人目が私です。
背景は日本ハムの新球場エスコンフィールド北海道。

が年間30回位、合計60回位が用意されているので、SDの例会やパーティーの合間を選んで参加しています。開催駅迄の運賃は自己負担、参加費は無料です。コースマップは開催駅で貰うか、HPから印刷します。参加毎にポイントが付与されるのも楽しみにしていますし、このウォーキングに参加する事がなければ経験出来ない地区、道路を歩けたのも、最大の楽しみです。

同じSDクラブ(スウィンガーズ'Hや他のクラブ)の会員の中に山好き、ウォーキング好きな方々がいてお誘いして歩いています。また沢山で歩くと楽しいので、ウォーキング仲間がお友達を連れて来たりして皆で歩いています。

「イベントウォーク」の時は、札幌駅の発車時間と現地の出発時間もメール連絡して一緒に歩いています。コースの曲がり角に矢印標識が貼ってあるので安心して参加出来ます。コロナ感染が心配されてからは、全員マスク着用と体温の確認、手指の消毒を徹底して参加して貰いました。参加は自由ですが少しでも心配な方は控えて貰いました。

自分はウォーキングで地球一周4万kmを目指して11年間で達成出来ました。ウォーキングステーションで、世界共通のパスポートに店名とキロ数を押印して貰うか、

シールを貰って貼るのを積み上げたものです。これは体調を崩す前の成績(今ではショートコース専門)ですが、これからも無理をしないで楽しく歩いていきたいと思えます。

札幌市公式ホームページより
ウォーキングステーション札幌市



<https://www.city.sapporo.jp/sports/jigyuu/walk-sapporo/station/index.html>