

山中湖一周ウォークに参加して

佐野 信雄

いつもは一緒に参加している近所の仲間に、のっぴきならない用事が出来て参加できなくなり、一人で雲ひとつない富士山を眺めながら、今日はあの真裏に行くのか、どんな顔をしているのかな?などと思いながら富士宮駅に向いました。定刻に発車したバスの中で、役員の方から今日の予定など色々説明を受け、山中湖村役場に到着しました。役員の指導で軽く体操をして身体をほぐし、どの人も喜々とした顔色で湖一周に出発しました。途中、外国の若者数人と出会い挨拶を交わし、歩きながら富士山を見上げると、雪を少し頂いた山顔が、いつも見慣れている表情よりも厳しく感じられました。山中に着いた時には、肌寒く感じられた気温も、湖面に浮かぶスワンボートや遊覧船を見ながら歩くにつれ暑くなり、上着を一枚脱ぐ人も見られました。長池を過ぎ、岬の手前では水上スキーのような催しが女性を交えて行われ、実況放送にも熱が入っていました。予定時刻より早く昼食場所の交流プラザ「きらら」に着くと、芝生の広場には二十張り以上のテントが張られ、山中ボランティア祭りが行われ、色々な店が出ていました。山中湖中学校の吹奏楽部の演奏も行われ、中には夢中で聞き入って居て集合時間を忘れていた人もいた様です。午後のウォークは木道から始まり、湖岸の砂浜歩きでは乾燥した砂の上を歩く人、波打ち際の湿った砂の上を整列して歩く人達、様々です。少し早めの紅葉、花の重みで恥かしげに下を向いている富士あざみを見ながら文学の森公園に入り、最初に目に映ったのは池の色鮮やかな数十匹の金魚に出会い、思わず「きれい」の聲が聞こえてきました。通路沿いの草木の名札と実物を見比べながら進み、やがてかやぶき屋根の俳句の館に到着し、色紙を見ながら心の中で一句詠んだ人も居たと思います。今回は割と平坦なコースと天候に恵まれ、又全員無事に早くゴール出来何よりでした。今年に残りのウォークも「終わりよければすべてよし」諺通り、健康に気をつけ、元気に参加したいと思います。

### あの人この人

櫻井 守さん



365日休みなし、いつも何かをしていた  
いバイタリティー溢れる櫻井さん。現役時代の2年間、JR富士宮駅に勤務。今、週末になるといつもどこかで行われている「JRさわやかウォーク」その前進となるウォークイベントを立ち上げたのは櫻井さんです。

当時作った富士山五合目～宝永山御殿庭コースは、今も富士駅主催のさわやかウォークのコースになっています。今は月～金勤務の現役は退き、週数日の勤務。お休みの日には野菜作りに励み、採れた新鮮野菜は家は元より、嫁いだ娘さんの所や友人たちの所へ、みんなに喜ばれています。野菜作り以外にも、定年を迎えたのを期に何か残る物を作りたいと「陶芸教室」に参加。数えて5年が経ち、今では頼まれて作品を作ることもあるそうです。今までに作られた数十個の作品はそれぞれに活躍しています。自分の作った物を使ってくれる喜び、人と関わっていく喜び、仲間を求め、そして自分自身の健康管理の為、様々なことに積極的に参加しています。

### ♪ウォーキングの基本的な歩き方♪

ウォーキングを行うには、身体を動かす準備としての「ウォーミングアップ」と運動をした後の体調や筋肉を平常の状態に戻し疲労を防ぐ「クールダウン」を忘れずに行いましょう。

ウォーミングアップ・クールダウンにはストレッチが有効です。ストレッチで身体の筋肉や筋をゆっくり伸ばす事で、けがや疲労を予防する事が出来るのです。



#### ウォーミングアップ

ウォーキングのスタート前に、十分なウォーミングアップを行い体や筋肉を運動できる状態にさせましょう。ストレッチで体を温めることで、筋肉の緊張がとけ体の動きが良くなります。いきなり運動を始めると、腿や筋を痛めるなどの思わぬ事故につながります。また、ウォーミングアップを行う際は、心臓から離れている部分からゆっくりと伸ばすような感じでストレッチします。力を入れすぎたり反動をつけて無理やり体を動かすことは避けましょう。特に、冬場や体が固い人は時間をかけてじっくりと筋肉を暖める事が大切です。



#### クールダウン

ウォーキングが終わった後はクールダウンを行います。ほてった筋肉を少しずつ冷まして翌日に疲労や筋肉痛を起こさないよう、呼吸を整えながらゆっくりと行います。ストレッチを行うことで運動後の呼吸や循環器・筋肉を元の状態に戻していきます。これにより疲労の蓄積が妨げるので、ウォーキングの継続の為にも、必ず行いましょう。

## くつひもといて



その44

### 光陰矢のごとし

壁にかかった時計は、幼い子供時代も、悩み多き青春時代も、そして今も、毎日同じ様に時を刻む。早くもなく、遅くもなく、カチコチ、カチコチ休みなく時を奏でる。若い頃にはまだ一年しか経っていないと感じた時が、今はもう一年と感じる。

今年のカレンダーも残り一枚。嬉しかった事、楽しかったこと、悲しかったこと、辛かった事、いろんなことが巡ってきて通り過ぎてゆく。

来年も良い年でありますように、来年こそは良い年でありますように、それぞれの思いを来る年に託し、この一年を締めくくりたい。

### 事務所の休業日

12月3日(水) 7日(日) 10日(水) 14日(日)  
17日(水) 21日(日) 24日(水)

年末年始は12月26日(金)～1月4日(日)

◆いつでも気軽に立ち寄って下さい。お待ちしております◆