（第３種郵便物認可）

2004. 4. 4

# 潮流

ＮＰＯ法人未来副理事長
鳥取県中部医師会副会長
松田　隆

## 歩育（ほいく）

二〇〇〇年九月、山形県遊佐町で行われた日本ウオーキング協会主催のウオークサミットで「歩育」が初めて提唱され、「歩育」とは、歩くことで自然や社会に触れ、豊かな心や生きる力を育てることを目的とした学校、家庭、地域での活動で、歩く喜び、歩く楽しさを子どもに教える総合教育運動であるとともに、大人社会のあり方に反省と転換を促す社会活動としての推進が謳われました。

一方、大阪府レクリエーション協会は、歴史街道・名所旧跡などを歩き巡り自然に親しむ健康づくりとともに、観察力・知力・表現力・社会力といった「人間力」の創造を目的とした生涯スポーツとして捉え、歩くことは生きる喜びと実り豊かな「生きる力の創造」を育むとしています。また、地域との共生や仲間と語らう「まちおこし」の意味も含め、歩いて五感を育み、自然に学び、感性を豊かにし、人と人との絆を深め、豊かな人間力を高める『生きる力の再生』として、第一回「歩育の会」を〇五年四月十七日、大阪府枚方市で開催しました。

以後、毎月開催され、実施してきた「歩育」が、〇七年九月十二日「健康おおさか21推進府民会議」において、府民運動として展開することに決定しました。

そして、今年からは四月十九日を「歩育の日」と制定し、第一回の記念全国中央大会が開催され、歩くことを通じて子どもたちの健全な成長と発育を促す取り組みが行われます。

近年、体力・運動能力調査などで子どもの体力低下が指摘されていますが、「歩育」を提唱してきた日本ウオーキング協会の村山友宏氏は、ウオーキングの効用は、健康、観光、教育、環境、交流の５Ｋがあり、「歩けば子どもは変わる」とおっしゃっています。青少年育成国民会議が掲げている「大人が変われば、子どもも変わる」キャンペーンではありませんが、「大人が歩けば、子どもも歩く」のだと思います。

いよいよ四月からは特定健診、いわゆるメタボ健診が始まり、メタボリックシンドロームの予防対策が実施されます。メタボを予防していく意味でも、大人にも「歩育」が必要であり、生涯元気にピンピン、最後はコロリの「ＰＰＫ人生」を過ごすためにも、子どもから高齢者まで、あらゆる年代で「保育」をすすめていく必要があります。

今年もきれいな空気を吸いながら、風を感じて歩く第八回日本海未来ウオークが五月十日、十一日に中部地区の関金、白壁土蔵、琴浦、湯梨浜の五～四十キロの四コースで開催されます。ぜひ、親子で「歩育」を実践してみてはいかがでしょうか？

さらに、五月十日午後三時から倉吉交流プラザ視聴覚ホールで大韓ウオーキング連盟理事長、韓国ウオーキング科学学会会長の尚志大学校体育学部・李康玉教授の「子どもの足の発達とウオーキング」の講演会も開催されます。多くの方のご参加をお待ちいたしております。お問い合わせは電話０８５８（２２）９７９１、ＮＰＯ未来へ。

（倉吉市）