（第３種郵便物認可）

潮流

2008. 9. 3

ＮＰＯ法人未来副理事長、鳥取県中部医師会副会長　松田　隆

「ビューティフル・スポーツ」

北京オリンピックも終わり、いろいろなドラマをつくったスポーツから多くの感動をいただきました。この感動は、次の行動を起こす原動力となり、スポーツを始める方も多いことでしょう。季節もちょうど暑さがひと段落し、まさしくスポーツの秋を迎える準備が心身ともに出来上がってきました。

ちょうどタイミングよく（!?）ガソリンの値上げは車社会を見直し、直立二足歩行を始めた人の起源に思いをはせ、ゆったりとした時の流れを感じて、スローライフを考えるきっかけを作ってくれました。人はもともと歩くことによって進化してきたはずなのに、機械文明の発達によって、あまりにも速い時間の流れに心も体もついていけなくなって退化してしまいました。

日本ウオーキング協会の村山友宏会長が考えられているように、まさに歩いて幸せになる歩幸化社会の到来、海の幸、山の幸のように、「歩く幸」のまちづくりを進める時代になったのだと思います。

ウオーキングの効用は、健康、観光、教育、環境、交流の５Ｋと言われていますが、さらに、みんなが家族や子どもを大切にした子育てをして、介護予防効果で幸福になるといったＫもあるのではないかと思います。

最近、ウオーキングは「美しい」スポーツの特性を持っているということでＢＥＡＵＴＩＦＵＬの頭文字をとって▽Ｂベーシック（あらゆる運動・スポーツの基本）▽Ｅエコ（自然を尊び、自然を愛する）▽Ａエアロビック（健康法として理想的な有酸素運動）▽Ｕユニバーサル（万人、誰でもできる市民スポーツ）▽Ｔツーリズム（旅や観光が楽しめる）▽Ｉインターナショナル（世界を結ぶ地球家族）▽Ｆフレンドシップ（競争でなく、交流を楽しむ）▽Ｕユージョアル（いつでも、どこでもできる日常スポーツ）▽Ｌライフロング（一生続けられる生涯スポーツ）―としてウオーキング・イズ・ビューティフル・スポーツと提唱されています。

長寿国日本を支えているのは女性です。ビューティフル・スポーツをして、ビューティフル・レディーが増えれば、ビューティフル・マインドを持ったビューティフル・ファミリーがあふれるビューティフル・ジャパンが創りだされます。逆にこれが、健康で幸せ、健やかで気持ちが幸せな健幸文化都市をつくり、グローバルに考え、ローカルに行動しようという「グローカル」な地域発信につながります。

日本ウオーキング協会は二〇〇九年七月から三年をかけて、「地域から日本を元気に！―ウオーク日本１８００―伊能忠敬に続こう！」をテーマに、誰でも参加できるウオーキング大会を、全国四十七都道府県の千八百すべての市町村で開きます。ウオーキング国民運動として、全国民が健康になることを目指しています。

十月十八日には「遥かなまち倉吉ウオーク～第九回子ども未来ウオーク～」が打吹公園椿の平（倉吉博物館前）で開かれます（受け付け＝午後一時～、出発式＝同一時四十五分～、五キロ・十キロの二コース、申し込み・問い合わせは電話０８５８―２２―９７９１、ＮＰＯ法人未来）。ぜひ、ビューティフル・ファミリー＆フレンドで、風を感じて、遥かなまちを探してください。

（倉吉市）