

道歩散

持病を克服
するためにウ
オーキングを
始めてから、
10年の歳月が
流れた。おか

げさまで脚にはたくましい
筋肉がついた。

いつだったか、鳥取駅前
から旧八束町のわが家まで
約30^分を歩破したことがあ
る。特に高校時代は、学校
が今の八頭町郡家にあつた
ので、秋などにはコスモス
を見ながら友達とわが家ま
で何回も歩いて帰った記憶
がある。今では、朝、昼、
夜とウォーキングするのが
定番になった。

しかし、季節によってこ
のメニューは替えなければ
ならない。特に冬など、郡
部の私のところでは雪が多
く積もり、いつまでも雪が
消えない。だから、雪が降
らない日などは、これチャ
ンスと歩くが、どうしても
が完全に凍ってしまった。そ
んなにまでして、なぜ歩く
のかと人から見られている

往復を予定している。片道
は歩破したが、もう片道残
っている。面倒くさいから、
この秋には鳥取市と丹比間
を往復しようと思ってい
る。

老いは脚からやって来
る。逆に健康は脚からやっ
て来る。私にとつては、少

長生きしたければ歩く

冬は運動不足になる。そん
だから、いつも歩け、歩け
と自分を励ます。そこには、
ない鳥取市へでも引越し
しようかと考えたりする。
一番気持ちが良いのは、
夏は朝早く歩くこと。一番
つらいのは、冬の吹雪の中
を長靴で歩くとき。全体も
往復した。次は鳥取市の

ある。私は一切酒を飲まない
から、夜歩くにも支障はな
い。郡家も往復した。若桜
58歳

小林 啓一(八頭町日田)