

3-4
ウオーキング
マナー守ろう

2023
上田 篤（鳥取市鹿

野町今市、67歳）

ウオーキング上級者
指導者研修会が奈良で
開催された。今回はマ
ナーについて話し合っ
た。ウオーキングマナ
ー五カ条では、①やあ
おはよう、明るいあ
いさつさわやかに②信
号であわてず焦らず待
つ余裕③広がるな、参
加者だけの道じゃない
④自分のごみ、自分の

責任持ち帰り⑤歩かせ
て、いただく土地に感
謝して―である。

しかし守れない人も

おり、苦情が生じる。
対策として指導者の能
力アップ、事前調査、
計画の見直しなどが討
議された。参加者に五
カ条を守ってもらえる
か、もっと徹底できな
いかを検討した。

テレビのマラソンな
どの中継で、給水所で
コップを捨てる、つば
を吐く、ふらふらで走
る選手などを見かける
が、ウオーキングでも
勘違いする者がいるよ
うだ。ウオークは時間
も着順もなく、マナー
を守って楽しく歩くこ
と。指導者も努力して
いるが、参加者もマナ

ーを守ってほしい。「歩
かなければ歩けなくな
る。歩けなければ寝た
ままになる」。楽しく
歩きましょう。

わまご