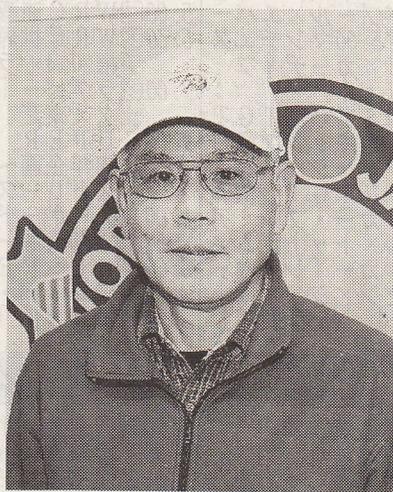


# とりっ歩<sup>〃</sup>で1万<sup>キ</sup>突破



とりっ歩の累積距離が1万<sup>キ</sup>に達し、記念の帽子をかぶる佐伯さん。次の目標に向け、これからも歩き続ける

## 倉吉の佐伯さん(71)

携帯電話やスマートフォン(多機能携帯電話)で歩行距離などが記録できる鳥取県独自のウォーキングシステム「とりっ歩(歩)」で、倉吉市新陽町の佐伯忠道さん(71)が累積距離1万<sup>キ</sup>を突破した。2012年4月のシステム運用開始から約1年8カ月での達成にも、佐伯さんは「いつのまにか1万<sup>キ</sup>歩いていたらにかむ。佐伯さんがウォーキングを始めたのは1995年。肩こり解消のために歩き始めた妻に付き合っ

て歩いたのがきっかけだった。当時、佐伯さんはゴルフに夢中で、ウォーキングで足腰が丈夫になれば、ゴルフの上達にもつながると思って歩いていたという。

佐伯さんは「歩く」と普段見えていなかったものが見えてくる。気分もよくなるし、ストレス発散につながる」とウォーキングの魅力にはまり、地球1周に相当する約4万<sup>キ</sup>歩くことを目

## 「80歳までに10万<sup>キ</sup>目指す」

標に設定。96〜2005年の9年間で、その目標を成し遂げた。

とりっ歩(歩)が導入された12年以降、佐伯さんはますますウォーキングに力が入り、昨年7月には月間では過去最長となる約760<sup>キ</sup>を歩いた。しかし、その影響で足の裏が炎症を起こし、医者から「休んだほうがいい」と言われたという。

それでも佐伯さんは「培った筋肉が落ちてしまうのが嫌だった」と歩き続け、12月にとりっ歩(歩)での累積距離が1万<sup>キ</sup>に到達。さらにことし1月、自身が記録している累計が8万<sup>キ</sup>を突破し、2度目の「地球1周」を果たした。

次は「80歳までに累計で10万<sup>キ</sup>歩くことを目指したい」と笑う佐伯さん。相棒のウォーキングシューズと共に、これからも一歩ずつ記録を伸ばしていく。