

## ポールウォーキングとの出会い

大田区報にポールウォーキングの案内が出ているのが目に入り、参加したのがポールウォーキングとの出会いでした。ここでFさんに出会い田園調布グリーンコミュニティの活動を知り、活動に参加して約1年になります。私は母親から高血圧症を受け継ぎ投薬を受けねばならない、ぎりぎりのところでしたのでウォーキングを続けていまして、年間1,000<sup>キロ</sup>を目標に歩いています。

歩くコースは6<sup>キロ</sup>と12<sup>キロ</sup>でこれまでは時速6<sup>キロ</sup>で歩いていました。日本ウォーキング協会の大会に参加し多摩川ウォーキングフェスタで50<sup>キロ</sup>コースを4回、完歩しています。このような会に参加する時は自分のペースを守りたいので、一人で参加し黙々と歩くのが常でした。しかし、加齢とともに歩くスピードが落ち、今では時速5<sup>キロ</sup>そこそこになり、ただ歩くだけでは空しさを覚えるようになりました。

私は山口県から上京して57年になりますが、この間一貫して大田区に在住しています。しかし、区内をあまり歩くことがありませんでしたので自宅近辺以外の道はあまり歩いたことがありません。もう一つは仕事人間で上尾にある大学まで朝6時半に家を出て、夜の8時過ぎに帰宅する生活を続けていましたので、地域の人々との交流が全くありませんでした。田園調布グリーンコミュニティの活動に参加し、田園調布付近の道を歩くことで、新しい発見がたくさんありました。加えてこれまでお付き合いをしたことの無い方々との交流ができましたことも、私に取まして大きな変化であり良かったと思っております。ポールウォーキングの日程はしっかりキープして休まず続けたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。