

元気確認ウォーキング① 平塚市総合公園内1周コース

日時：2020年6月10（水） 天候：晴 距離：1.75km 歩数：3000歩

コース：平塚市総合公園内1周コース

参加者：吉野 高橋文 小野里 河野（SL） 野村 福士 市村（L）

5月25日、東京、神奈川、埼玉、千葉、北海道の5都道県で続いていた緊急事態宣言が、月末の期限を待たずに解除、全国すべての都道府県で解除になりました。まだまだ、新型コロナウイルス感染拡大が収束したわけではありませんが、少し閉塞感が緩和されました。

神奈川ウォーキングクラブは、6月27日の「境川の源流を目指す②」からウォーキングを再開します。そこで河野さんと相談して、「一足早く、6月10日に平塚市総合公園で元気確認ウォーキングを行おう」と、平塚市在住の会員のみなさんに呼びかけました。

呼びかけ内容は、総会で確認された基本的方針の「三密を避けてのウォーキング」をベースに、集合場所までは公共の交通機関を使わずに徒歩または自転車などで10時に集合、マスク着用、公園内1周コースをウォーキング、ウォーキング中は大声での会話は自粛。ウォーキング後、近況報告など「元気確認」をして解散。もちろんアフターはなし。

この日は、30度近い暑さで南からの強い風が吹いていました。集合場所の総合公園ふれあい動物園前に7人の会員が定刻に集合。写真は、公園内1周コースを歩き終えてベンチでの1枚。「元気確認ウォーキング」の手持ち横断幕を掲げて、横断幕も密を避けて4枚分散です。「マスクをしているので、誰だか分からない」という声も出そうですので紹介します。左から、市村、野村さん、河野さん、福士さん、小野里さん、吉野さん、高橋さんです。アレレ、河野さんと福士さんマスクしていませんね。このお二人1周完歩の「ご褒美」でアイスクリームを食べているところでした。アイスクリームは横断幕で隠れています。



徒歩・自転車で集合～息を一杯吸ってストレッチ～10時スタート

平塚市総合公園は平塚駅から徒歩20分ぐらいのところにあります。公園は市民のオアシスであり、スポーツをはじめ様々なイベントの舞台でもあります。「平塚のはらっぱ」を中心に、日本庭園、桜の広場、ふれあい動物園、総合体育館、球場、競技場などの施設が集まっています。総合公園が海軍火薬廠の跡地だとは知っていましたが、説明板には「江戸時代は、中原御殿の周囲に植林された中原御林だった」と書かれていました。

私が着いたときには、吉野さん、野村さん、福士さんが来ていて笑顔で談笑中、「久しぶり～」「元気～」、普段愛想のよくない私でもすぐに笑顔で話の輪に、仲間っていいな～

みなさんそろったところで、どのように来たかなど報告、一番近いのは吉野さん、私は徒歩で3780歩、福士さんは3800歩、河野さんは立ち寄ったところがあって4000歩、野村さんと小野里さんも徒歩で、高橋さんは4km位の距離を自転車で来ました。河野陽子さんの「鼻から息を一杯吸って～」でストレッチ開始、みなさん、日差しを避けて日陰で。河野さんは陽が当たるところ、気合十分。10時5分スタートです。



反時計回りウォーク～マスクをしての会話はハード？～日陰で一息

みなさんが歩いている方向に合わせて、反時計回りで歩きます。バラがまだ咲いていました。鮮やかな赤いバラの名は「ブライダルピンク」。東入口のところに「史」という題名の大きなモニュメントがありました。野球場の平塚球場前を通り過ぎます。先頭は福士さん、なぜか親子連れと歩いています。2番手は女性二人、しんがりは重鎮の男性3人、マスクをしての会話はかなりハード？ バasketボールを楽しんでいる青年の横を進むと日陰になりほっと一息。北側の競技場入口に到着、1周コースの半分は過ぎたようです。



モニュメント「スパイラル」～スタジアム平塚～1750mスタート地点

総合公園内にはモニュメントがたくさんあります。この螺旋形のモニュメント名は「スパイラル」、吉野さんの話ですと「先端の方向の先は北斗七星」ということです。進む方向はみなさん同じですが、自転車の人やランニングの人が追い抜いて行きます。暑いですが飛沫感染防止のためにはマスクは必須です。

スタジアム平塚です。サッカー湘南ベルマーレのホームスタジアム、無観客試合で再開予定のようですが、ファンの歓声が聞こえるようになるのはもう少し先のようにです。

1750mスタート（ゴール）地点まで来ました。私たちのめざすのはこの先のふれあい動物園。



季節はアジサイ～土俵はネット囲い～わんぱく広場～ふれあい動物園

緊急事態宣言が出されたのは桜吹雪の4月7日、あれから2カ月余り季節は確実に変わりアジサイが見ごろになってきました。ところが新型コロナウイルス感染の影響で土俵はネット囲い、毎年大相撲高砂部屋が夏合宿でこの土俵上で激しい稽古を見せてくれます。

こどもに人気のわんぱく広場、写真は「キュービック・ステーション」と「やまびこの木」。学校が休校中の5月末までは大勢の子どもで賑わっていました。この日は未就学児とみられる親子連れが目立ちます。10時35分、ふれあい動物園入口到着。みなさん売店で「ご褒美」のアイスクリームを購入、少し密～。



距離1750m 歩行時間30分 歩数3000歩のミニウォーキング

距離1750m、歩行時間30分、歩数3000歩のミニウォーキングでした。吉野さんの発案で公園内にある日本庭園へ移動して「元気確認」トークをすることにしました。広いはらっぱを横切っていきます。素敵な野外ステージもあります。河野さん、アイスクリームを美味しそうに食べていますね。高橋さんも右手にアイスクリームを持っています。

南門から庭園内へ、きれいに整備されています。東屋には2組ほど先客がいましたが、密を避けてベンチへ座り「元気確認トーク」。



一番の収穫は「人と人とのつながり」を実感できたこと

庭園内は静かです。東屋のベンチに座り池の鯉や亀を眺めながらよもやま話、静かに、ゆったりと時間がすすんでいきます。

今回の企画、みなさんに好評で「一人で歩くより楽しい」「第2波が来たとき、交通機関を使わずにみんなが集まれるのは有効だね」「福士さんはスタスタ先頭歩き、なんで『元気確認』が○なの、福士さんが○なら私なんか△だよ、◎にして～」「パソコンの調子が悪くて『元気確認』書き込みできない」「とりあえず書き込み代行しますよ」「マスク焼けが心配」「暑い中、マスクをしてのウォーキングは負荷がかかる」「ここを起点にコースはいっぱい作れるよ」「次回もやろう」「今月にする」などなど・・・

今回は、7月13日（月）、総合公園に集合して渋田川沿いを歩くことになりました。コース企画は河野さんです。みなさんに「今日は元気確認できました。中村さん企画のホームページ『元気確認』に◎をつけてネ」とお願いして散会。

福士さんが感想を寄せてくれました。「朝から夏日、平塚総合公園まで徒歩参加です。日頃の散歩も休みがちですが、頑張ってみる事にしました。皆さん元気に集合、園内は大きな木々で日陰が多く風が通り抜け歩き易い、会話は弾み楽しく過ごしました。次の集合を心待ちに致しております」。

コロナを乗り切るためには運動と栄養と人とのつながりが大事だと言われています。この日の運動は、私の場合は総歩数1万1356歩で久々の1万歩こえてクリア、何よりも一番の収穫は「人と人とのつながり」を実感できました。話していることは特別なことではない日常のことですが、この日常と健康が「元気確認」のバロメーターだと思いました。

最後は、ウォーキングでは見るできない、高橋さんが自転車で家路に向かう写真です。



(いちむら記)