

# 健康づくりと 仲間づくり 一宮歩こう会

「歩く」ことを広めるため  
有志が立ち上がる。

「歩く」。ふだん何気なく行っているこの運動は、今や「健康にいい」「お金がかからない」「環境にもいい」と、全国的にもブームになっているほど。

「一宮歩こう会」の始まりは、1999年。「第一回早春淡墨桜浪漫ウォーキング」に参加したメンバー20名ほどが、第2回目



↑現在、約150名の会員が参加。仲間がいることで、より楽しく歩くことができる。ウォーキングの公式記録が贈られるのも嬉しい。



さまざまな場所を訪れ、歴史や自然に触れて、「そんなにも長く歩けないかも」という人も、その楽しさに「もうゴールなの？」なんてことも!



↑「七夕ばんぱりウォーク」では、4kmに渡って計2,000個のばんぱりが並んだ。ばんぱりには子どもたちの手書きの絵が、家族で歩ける、嬉しいイベント。

## 社団法人 日本ウォーキング協会 一宮歩こう会

### 会員募集中

- 個人会員
  - ・入会金/1,000円(1家族2人目以降免除)
  - ・年会費/2,500円(1家族2人目以降1,500円、中学生以下800円)
- ※10月以降の入会の場合、入会費半額。
- サークル、グループ会員
  - いつも一緒に歩いているグループで入会することも可能です。お気軽にお問合せください。

### 一般参加者募集中 ※申込不要、参加費無料

- ◆北小湊白山神社の芝馬祭を見に行こう  
【距離】5.5km 【開催日】9月8日(水)  
【集合】一宮駅織姫広場、11:00
- ◆木曾川町の一豊祭を見に行こう  
【距離】5.5km 【開催日】9月19日(日)  
【集合】一宮市庭球場、9:00
- ◆丹陽町の甘酒祭を見に行こう  
【距離】5.5km 【開催日】10月24日(日)  
【集合】一宮駅織姫広場、11:00

◆問合せ◆  
TEL.090-9195-4555(竹内)  
<http://www.orihime.ne.jp/aruku138/>

## 歩くことは体の健康、 ボランティアは心の健康。

「この会は、ウォーキングをただ楽しむ、ということ以上に、「ボランティア」と「ウォーキング」によるふるさと再発見」ということを大切にしています。そう語るのには、会長の小塩敏之さん。「ウォーキングは肉体の健康、ボランティアは心の健康。人から「ありがとう」と言われる活動をすれば、心から健康になりますよ、というのが会のモットーなんです。実際、名岐駅伝

にはお手伝いボランティアとして集合。このとき、500名もの人びとが淡墨桜を目指して歩く姿を目の当たりにし、「一宮にもこんなにウォークに興味のある人たちがいるーこれはきちんとした団体にしたほうがいい」と、有志によって設立されました。

や犬山ハーフマラソンなど、20〜30名の会員の方がボランティアとして参加していて、頼りにされているんですよ」と笑います。もちろん、「歩こう会」は歩く活動が大充実!もともと一宮市内の名所や旧跡を巡りながら歩いてきたものの、「もっと達成感のあるウォーキングを」と、「富士山ぐるっと一周ウォーク」、「青春の東海道歩き」をスタート。「たとえば「青春の東海道歩き」は、京都三条大橋から東京日本橋までの約500kmを、28回のコースに分け、月に1回、2年半かけて歩くんです。今年の8月21日には、6回目のコース、加佐登から四日市まで約20kmを歩きました」と小塩さん。ゴールの日本橋に到着するのは2010年4月の予定。観光しながら、歩くことを楽しみながら、元気にゴールを目指して歩いていきます。

## 気軽に参加できる イベントもたくさん!

さらに、「一般の人たちにもウォーキングを楽しんでほしい」と、数々のイベントを開催。七夕まつりのときに行われる「一宮七夕ふれあいウォーク」や「七夕ばんぱりウォーク」、そして各地の祭りや花火、名所などを歩いて訪れる「知らない町内を歩いてみよう」など、お楽しみが盛りだくさんです。

「ウォーキングはひとりでもできますが、仲間が集まり、いろいろな人に出会い、刺激し合い、楽しく会話をしながらできる。これがこの会の何よりの魅力だと思います。歩ける距離も自然と伸びていきますし、ふるさとや各地の歴史、自然も学べるので、ますます歩くことが好きになりますよ。ただ歩くだけでは得られない感動を、この会でぜひ味わってください。