

# どすこい体験記 「国立公園太華山展望コース」ウォーキング（前編）

今回は、「周南路まるごとウォーク実行委員会」主催の「周南路まるごと2daysウォーク 国立公園太華山展望コース」に当センターのスタッフ3人が参加しました。20km歩くということもあり、記事を担当したスタッフの「気合い」を感じることができ「体験記」!! 時間の流れとともに楽しみください。

## AM4:45 起床

夜明けの明るさに、セットした目覚まし時計よりも少し早い起床！眠い目をこすりながらごそごそ窓辺へ行き、カーテン下から外を覗いてみました。「やった！！雨が降っていない！！」一昨日までの天気予報では6/9に中国地方梅雨入りかという様子だったけど、良かった……。でも、この時期の天気は変わりやすいので、雨天用の荷物もとりあえず準備！と、急いで身支度をして、何度も今日の天気を確認しながらの朝食！その間も今日一日があれこれ頭をよぎり、落ち着きません。

## AM 6:00 自宅出発

不思議そうに見つめる愛犬に見送られ、まだ家族が寝ている静かな自宅を出発。いつもの通勤と変わらない道なのに、1時間早いだけで眺める風景まで違って見えるのが不思議です。緑は一段とその色を増しているかのようで、日曜の早朝はウォーキングやジョギングの人もあちらこちらに……。早起きしたことだけでも、今日は何か得をした気分です。

## AM 6:23

山口市での集合場所に到着しました。ほぼ同時刻に到着した2人が、到着するやいなや車の後部へ廻り、お互い無言で縁石に腰を降ろし、まずは靴紐のチェック！！並々ならぬ気合いの入れように2人で爆笑しました。そうこうしているうちに、参加予定3人全員が揃い、6:25に予定通り山口市を出発し、周南に向かいました。車中での1時間は瞬く間に過ぎ、会場に到着！

開会式まではまだ少し時間があり、とりあえず参加の受付を済ませて、ウォーキングに持って行く荷物の最終チェックをしました。ここでもやはり最後は靴紐のチェック！！20kmということもあり、気合いが違います！



## AM 8:15 開会式

今日の司会進行は、TYS アナウンサー佐藤けいさん。(テレビで見るよりもますますかわいい～)さわやかな司会が、未知の20kmコースに挑戦する私達に、完歩のエールを送ってくれました。



## AM 8:25 準備体操

つよしくん体操(準備体操)を終え、「ドンドン」と大きな音の花火に見送られて、いよいよスタート！国立公園太華山展望コース(20km)へ参加する私たちは、3人揃っての完歩を目指します。歩数計もスタートです！！



## ウォーキング

歩き始めた頃は、固まっていた列も、遠石緑地あたりから、少しずつ長くなりました。(私達は、中間あたりをそれぞれのペースで歩いています。)



遠石八幡宮前を通り、華西公園あたりまで歩くと、列はますます長くなりました。集団としての休憩は無いので、自分のペースで休憩を考えなくてはいけなくて、初参加の私達には休憩をとるタイミングがわからず「ここで一休みするとみんなに遅れるのでは・・・。」という不安がよぎり、「どうしよう喉が渴いてきた・・・。」と考えながらも、次第に無口になりながら唯々前へ向かって歩きました。※健康づくりのためのウォーキングは、自分のペースで歩き、こまめに水分補給することが大切です。

## 長い坂道をウォーキング

長い上り坂はまだまだ続きます。

思い起こせば、この大会に参加しようと思ったのは4月半ばの職場での昼食時でした。かれこれ半年前ぐらいから昼休み時間を利用して職場の有志と20分位のウォーキングを始め、少しずつながらも歩く距離が長くなり、それにつれて歩くことが楽しいと思えるようになりました。しかし、まだまだウォーキング歴も浅く、ましてや大会初参加の私達が、20kmコースにいきなり挑戦することを多くの関係者に心配されましたが、昼休みわずかのウォーキングにもかかわらず何故か完歩に自信を持っていたのと、自分達が今どれくらい歩けるのかを試したい気持ちもあり、なんのちゅうちよもなく参加を決めたのです。この先の見えない上り坂を歩き続ける今となつては、「10kmコースにすればよかったかな～。」「ここでリタイアしたら、どうやって集合場所まで戻るんだろう。」などと、この長いコースに参加したことが悔やまれてきます……。



## 登山

徳山総合支援学校前を過ぎると、いよいよ「太華山」へ上ります！！山頂への山道は長く長く、とても大変でした。(もっと事前に色々調べておくべきだった～と、この時痛感しました。)

長い上り坂では、更に列はまばらになり、私達は各自で黙々と山頂を目指しました。「あのカーブを曲がったら・・・この坂を登りきったらもしかしたら頂上が・・・」疲れと先の見えない辛さが、次第に焦りにかわっていきます。「口の中が乾いて水分補給がしたいけれど、ここで立ち止まったら足が動かなくなってもう前へは進めないかもしれない。」「肩が痛い。少し休みたいけれど、休んだら歩けなくなるかな?!」色々なことが頭をよぎり、それでもなんとか立ち止まらずに少しずつ山頂へ向かって進んでいきます。休んでも良いとわかっていながら、ついついがんばってしまいます。



くじけそうになったら、ペットボトルの水を飲み、気を取り直してまた山頂へ向かって歩きました。そうこうしているうちに、参加者の様子を見ながら後ろから歩いて来られたウォーキング協会の方にも励ましの言葉をかけていただき、萎えてしまいそうな気持ちがまた奮い立ちます！「よし、ここまで来たならなんとか20kmを完歩しよう!!」気持ちが切り替われば、不思議とこれまで見えていた景色や時折そよぐ風にも清々しさが感じられ、一步一步また坂道を上って行きます。

ということで、はたして3人は「完歩」できたのでしょうか?みなさん気になるころでしょうか、今回はここまで!!続きは、次号の「後編」でご紹介します。