

第 15 回「学びながらのウォーキング」大会

と き 平成 28 年 11 月 23 日（水・祝）

ところ 講演会：山口県総合保健会館

ウォーキング：山口県総合保健会館～^{おとどい}兄弟山

[報告：山口県医師国民健康保険組合常務理事 沖中 芳彦]

今年も、11月23日（水・祝）に山口県医師国民健康保険組合の保健事業「学びながらのウォーキング」大会を開催した。昨年のウォーキングコースは、徳山医師会館を起点とした周南緑地コースであったが、今年は、第1回目のウォーキング大会と同じ、山口市の兄弟山となった。

河村康明 理事長による主催者挨拶後、大内塗りの伝統工芸士である、山口ふるさと伝承総合センターの富田潤二氏に「漆（うるし）」と題してご講演いただいた。漆器は紫外線や湿気に弱いいため、長期間使用しない場合は保管場所に注意する必要があるが、使用後に乾燥させれば通常の使用で劣化することはまずないため、積極的に使用してほしいとのことであった。

講演会終了後、ウォーキング指導者として各所にて健康運動指導を行っておられる恵美須勝美氏から、ウォーキングの効用・注意事項のご説明をいただき、入念な準備体操を行ってウォーキングを開始した。

この日は曇りのち雨の予報となっており、スケジュール及びコース変更等の対応に迫られるのではないかと心配していたが、多少晴れ間も覗く曇り空が続き、ウォーキングにはまずまずの天気となった。

総合保健会館を出発し、すぐ国道9号線に出てからは、山口県庁に向かって一直線の道を進んだ。多くの車が行き交う国道を2kmほど進んだところで細い路地に入ると、急に景色が変わり、山道に繋がった。その先に



は木戸神社と木戸公園があったが、神社手前で左に曲がると、兄弟山に続く長く緩やかな上り坂が見えてきた。道沿いには遊歩道が整備されており、春には桜の名所として多くの方が訪れるとのことである。

緩やかに見えた坂道も、距離があるため想像以上に疲労感があったが、やっと午前のウォーキングの終着点となる「創造の森」に到着し、昼食となった。



昼食会場は、大きく広がった芝生を囲むように小川が流れており、その先は小さな滝へ繋がっている等、景観を楽しめるよう整備されていた。ここでも大きな桜の木が連なっており、春にはとても美しい景観を楽しむことができるであろうと思われた。

さて、昼食も終わり、午後のウォーキングが始まった。少し登り坂を進むと「たらちねの滝」があるのだが、非常に小さいため見過ごした方がおられたかもしれない。コース右手は、大内義長が毛利元就の侵攻に備えるために建てた高嶺城のある鴻ノ峰となり、こちらも有名な観光名所ではあるとのことだった。しかし、今回は左手に曲がり、複数の散策コースを持つ「リフレッシュロード」出発点に辿り着いた。

ここからは山を下って行くが、落ち葉が積もる比較的急峻な山道であるため、滑らないように足下を確認しながら歩いていると、更に森林浴感が増してきた。続いて、兄山から弟山に続くコースとなるのであるが、2つの山を合わせて兄弟山と呼ばれているとのことであった。

山を下った先には朝倉八幡宮。側には非常に小さな湯田温泉神社もあった。ここからは総合保健会館を目指して往路を逆に進むコースとなり、7.7kmのウォーキングを終えた。到着次第、入念にクーリングダウンを行い、解散となった。

今回は車の多い国道沿いの往復もあったが、一旦山に入れば自然を楽しみながら歩くことができ、適度な勾配もあったため、鈍った身体に活を入れるには十分なコースであった。予報に反して



天候に恵まれ、ウォーキング後半にはむしろ高いくらいの気温となったが、体調を崩される方もおられず、参加者全員が無事にウォーキングを終えることができたことは何よりであった。

今回の参加者は 78 名でした。ご参加くださいました皆様、お疲れ様でした。また、毎年ウォーキングの指導をしていただいている恵美須氏をはじめ山口大学教育学部の学生の皆様には心から感謝申し上げます。また、次回も多くの方々のご参加をお願い致します。

