

「歩く」 土肥 俊夫（道探検隊の隊長）流

ただ、ひたすら歩く

どんな風に……他人から見られても、自然な歩行と見られるように

✂️ 腕は90度に曲げて、足をしっかり地面を蹴る。胸を張って速歩き。

どんな気で……「この道の向こうはどうなってるのかな」

「この道はどこに続いているのかな」

どんな姿で……足にぴったりくる安物の革靴（※1）を履いて、地図（グーグルマップ）とボールペンとペットボトルを持って

✂️ 万歩計は不要（当時は）
「自分を知って、自分を楽しむ」

どの位の速さで…1時間で5.2（5.4）km

$120 \text{ (歩/分)} \times 60 \text{ (分)} = 7,200 \text{ (歩/時間)}$

$0.72 \text{ (0.75)} \text{ (m/歩)} \times 120 \text{ (歩)} \times 60 \text{ (分)} = 5,184 \text{ (5,400)} \text{ (m)}$

つまり、1歩が72（75）cm、1分間に120歩で1時間なら5.2（5.4）km

1日では ……6以上（3~4）（時間/日）×7（4~5）（日/週）

つまり、1日6（3~4）時間、1週間で7（4、5）日歩くと
1週間では210（70~100）km歩く計算になる

※1
安物は遠い昔の事
今はン万円のアサヒ
シューズのメディカル
ウォーク。4Eで
足にピッタリと。

※上の（ ）内の赤い数字が当時の数値。多くなったり、少なくなったり。これも歴史

堺市内の道の完全制覇

グーグルマップ（1/4000）上の色を塗った道（歩いた道）がどんどん増えてゆくと、
「へー、こんなにも歩いたのか」という驚きと達成感。それが堺中のすべての道を歩いてやろうという思いに。（2011年）

<歩くことでこんなことも>

草ぼうぼうの道が突然綺麗に

➡️ 稲刈り用の機械を入れるために、田んぼの側の道だから、綺麗に草刈りされていたから

夜歩くと、夜空には星座が毎日見られます

➡️ 学校で教えてきたことなのに、星座の位置が毎日変化していることも新鮮な感動です。

初めての道を歩いていると

➡️ 「何か御用ですか」と、まるで不審者の態
犬に遮られたり、牙をむいて咬みつかんばかりに吠えられたり

歩くことの効用

歩くことに楽しみを見出して、継続してゆくことが無上の効用でしょうか