

ウォーキングラリーから始まった 25km

私の健康活動はいろいろあるのですが、最近ハマっているのが、長距離ウォーキング「チョー楽しいですよ！」
もともとポリイミド分析に在籍していた時は、歩き足りず、時間のある日は終業後に 60 分(約 6,000 歩)ぐらい歩いていました。

2023 年に分離膜分析に異動になり、就業中に1万歩以上を歩くようになりました。そうすると、終業後 60 分(約 6,000 歩)で日々1万5千歩以上を標準で歩くようになり、歩くのが楽しくなってきました。

会社主催のウォーキングラリーをきっかけに、歩く時間がさらに増え、残業で平日に歩けない日が続く時は、休日にしっかり歩く時間をつくるようにしました。
休みの日にショッピングモールへ行く予定があれば、30～60 分早く家を出て歩いて向かい、途中で夫(車)に拾ってもらおうという、ゆるい工夫も取り入れていきました。

歩いていると、車で通り過ぎるだけでは気づかなかった景色が見えることも多く、「ここに、こんなお店がある、今度ゆっくり来よう！」と、新しいお店を開拓し、同じ道でも歩くとまた違って見えるのが、楽しみになってきました。

気分に合わせてルートを変えたり、少し遠回りしてみたりすると、歩くことが“義務”ではなく“気分転換”に変わっていき、歩いている間に頭の中が整理され、家に着く頃には頭がスッキリしていることも。

こうした日々の積み重ねがあって、25km のエクストリームウォークに挑戦することにしました。

まずは 25km(6時間)を目標に歩く距離をのばしていきました。
熊取→旧 26 号線の貝塚→岸和田→忠岡→泉大津→高石→羽衣と歩いてみました。

大会 1 回目の 27km では、後半に腰が痛くなり、ゴール後に手足のむくみもひどく、正直かなり大変でしたが、歩き切れた達成感は大きく、「自分がこんなに歩ける！」と自信につながりました。

その後も歩く習慣を続け、大会 2 回目の 25km に挑戦。
今回はタイムが短縮し、腰痛もむくみも前回よりずっと軽く、最後まで自分のペースで歩くことができました。
日々の積み重ねが体に返ってきたのを実感し、「続けるって大事だな！」としみじみ思いました。

ウォーキングラリーをきっかけに、ランニングに進んだ同僚もいます。
歩く人、走る人、距離を伸ばす人。
方向は違っても、会社の取り組みがそれぞれの“自分に合った健康活動”につながっているのを感じます。

歩くことは特別な準備もいらず、誰でもすぐに始められる小さな一歩。
その一歩が積み重なると、気づけば大きな変化になっていました。
これからも無理なく、歩いていきたいです。

下記は、エクストリームウォークに挑戦した時の資料です。



宇部物流サービス株式会社 堺事業所
分離膜分析 T 隅野 好子