

「私のオルレ」

～それぞれの、家に帰る細い道～

オルレとは、韓国・済州島で始まったものでトレッキングで、「家に帰る細い道」という意味があります。

日常風景を楽しみながら自分のペースでゆっくり歩くところに魅力があります。

また、近年のマラソンブームで、マラソン人口が増えています。

私の周りにも、大きなマラソン大会が開催されたのをきっかけに、マラソンを始めた人が多数います。

また、その人たちに話を聞くと、マラソンだけに留まらずトライアスロンや自転車競技トレッキングにも目を向けているようです。

しかし、実際は仕事をしていると走る時間と場所は限られており、思い通りに練習できないのが実状です。

今の自分の生活サイクルに、練習を取り込むことができればいいのではないのでしょうか？

そこで、自分が住む町をスポーツ施設に変えるべく、いくつかの問題点と提案を考えてみました。

●【平日】家から会社、家から駅までをランニング（サイクリング）コースに！

[問題点] ・会社、駅に着いた場所に更衣室・シャワーの施設がない。

・道路など通常のアスファルト舗装は走りづらく、車も走っていて危険。

[提案] ・会社や駅に更衣室・シャワーなどの施設を設置

・ランニング、オルレ（トレッキング）、サイクリング等コースを整備

[メリット] ・普段の生活で健康増進。

・運動してみようという人が増える。

・パークアンドライドならぬラン（サイクル）アンドライドで、地球環境に優しい。

・各コースを緑化し、地球温暖化対策に。



※駅前の自転車とトイレ

実際に、私の主人は趣味と健康維持を兼ねて、ランニングや自転車で駅まで通勤しています。

しかし駅に更衣室がないため、駅のトイレで着替えをし、荷物を持って会社へ行きます。特に更衣室は、私も雨の日に徒歩で駅まで行った際にずぶ濡れになり、着替えのためにあつたらいいなと何度も思いました。

また、自転車では車道が狭く、整備されてないところが殆どなので、走りにくく危険です。

理想としては、整備された歩行者用・自転車用道路に背の高い樹木の街路樹を植栽し、熱中症の予防対策とする。樹木は、食べられる実のなる木にすると、地域の団欒の場にもなるのではないのでしょうか。

また、オルレコースは矢印に沿って歩くだけで楽しく、体力もついてくるという、一石二鳥のコースと言えます。



※オルレコース



※石に書かれた矢印

●【休日】家から出たらスポーツ施設！

〔問題点〕・スポーツができる場所へ移動しなければならない。

・スポーツをすると家族と過ごす時間がなくなる。

〔提案〕・ランニングコース、子供用遊具、屋内施設などを揃えたスポーツ施設。
と住宅街が一緒（一体）になった町。

〔メリット〕・子供や高齢者が車道に出ずに移動できるため安全。

・家族全員でスポーツを楽しめる。

・スポーツ教室を開くなど、地域の交流の場となる。



※ランニングコースのある公園

私は子供が小さいため、運動したくてもなかなか思うようにできません。

一緒に運動ができる、または子供が目の届くところで運動ができれば、休日も充実したものになると思います。

また、高齢者にとっても安心して運動ができる場所は少なく、住居から車道に出ることなく運動ができる場所があれば、もっと体を動かす人が増えるのではないのでしょうか。

地域の人たちとの交流の場としても、ハード面だけでなくソフト面でスポーツ教室を開くなどし、心身ともに健康になればと思います。

以上