

## 夢アイデア応募作 「運動器具のあるウォーキングコース」

これから「超高齢化」の時代に入って、医療費も介護の問題も重要です。そのため健康維持は、どうしても自分で気をつける必要があります。しかし、誰しも運動が良いとわかってはいても、楽しくなければ続けられません。

そこで途中には、いろいろな運動器具があったり、休みどころがあったりするウォーキングコースの実現を提案いたします。従来の遊歩道ではなく、運動をメインとしたコースですので、ある程度、長距離の方が望ましいのです。そして自動車、バイクの侵入は禁止です。

路面は雨の日でも歩けるように舗装されて、木々の緑の間を通り、途中で野鳥の声などが聴けるようなら、言うことはありません。

コースには入り口・出口があるのですが、どちらが起点または終点でもかまわないのです。一周できるようでも、または直線でもよいのです。途中からコースに出入りもできます。

100メートルごとに標識があり、利用者が自分でどのくらいの距離歩いたかがわかるようにします。

コースの途中のところどころには、高齢者も扱える運動器具を設置します。鉄棒、雲梯などがあれば、ぶら下がり運動などもできます。またステップボードを上下し、足腰を鍛えたりできます。ただのコンクリートの段差でもよいわけです。運動器具は使われないものを移設してもよいし、手作りなどでもかまいません。また途中にお宮などがあり、階段などがあれば上り下りでき、理想的です。

ラジオ体操のコーナーもあちこちに設けます。雨にぬれないように配慮し、ボタン一つで、ビデオが流れ、好きな時に一人でも体操ができます。

そのコースの中心部あたりには広場を設置し、大勢でのラジオ体操もできます。そこでは高齢者には、昔なつかしい、石けりや、ケンケン、大縄跳び、その他いろいろな昭和時代の球技などでも遊べるようにします。トイレ、手洗いも設置します。

このコースはあくまで利用者が、楽しく利用することが第一ですから、運営に口うるさいことは言わず、むしろちょっとしたことでも要望があれば、できる限りそれを活かすようにします。ベンチも野ざらしは避け、東屋などもあちこち設置し、飲食や休憩も出来ます。コースには花や木の植栽などがあって心を和ませます。

可能なら、足湯なども設置できれば、利用者同士のコミュニケーションも図

れ、とても喜ばれるでしょう。

メインとなる出入口付近に、ボードなどを工夫して設置し、よく利用する人の歩いた距離数や利用の頻度などが、ランキング方式で表示されたりすれば、競争意識なども生まれ、多いにはげみになるにちがいありません。月間で表彰などもできたら、面白いです。

とにかく大事なことは、利用者が家にこもらず、外に出てゲーム感覚で参加し、最大限に楽しむこと。その副産物として、知らず知らずのうちに、健康や他人様との交流が楽しくできる、という点です。

これは高齢者の方のための施設としましたが、子連れの母親、子どもたち、またランニングなどにも利用し、むしろ世代を超えて交流して、みんなで楽しむのも、いい点です。

あと一点、たいせつなこととして、運営の問題があります。それはこの施設はそれを利用する高齢者の方に運営を依頼する、という点です。コースを設置するという、いわばお膳立てさえすれば、あとは世話好きな方もいらっしゃるでしょう。DIY が得意な人もおられれば、植物を上手に育てられる方もいます。

そうしたいろいろな方々にお声がけして、主旨を説明し、運営に参加していただけたら、と強くおもいます。そうした方が、知恵を絞り、手塩にかけて手作りした運動のコースとして、愛着をもってたいせつにして頂けるなら、これ以上の喜びはありません。