

カメラにギター、寝袋かかえて、 日本一周徒歩の旅

時速4キロ・路傍から見た日本を記録

福岡県行橋市で、今は趣味のカメラ三昧の中村順一さん（61歳）。ほんの1年ほど前は過酷な旅の途中にあった。徒歩による日本一周を実行に移したのだ。四国や関東八十八か所の遍路道を一度は歩きたいと願う人はたくさんいる。しかし、徒歩で日本一周まで考える人は多くないだろう。中村さんにとっての歩く意味、歩くことで得たものなどを聞いてみた。

原点は国道歩き

”歩き”にはまったのは30代の



旅の友・三輪車を改造した「武蔵丸」と

”歩き”にはまったのは30代のころ、友人に誘われて山登りをしたことだった。初めての山登りは結構きつく、トレーニングのためと国道歩きを始めた。勤務先の小倉から行橋まで歩いたりしているうちに、1日50キロくらいならこなせる自信がついてきた。すると欲が出た。50キロ歩けたなら、100キロも行けるはず。大分と行橋間が114キロなので、これにチャレンジした。途中、足を痛めたり、意識が朦朧とするという危険な状態にも陥ったが、どんなことをしても歩き通すという気持ちで崩さず、眠らずに歩くこと27時間。ついに達成した。終わつた後は「もう二度とこんなばかなことはしない」と思っていた。しかし、しばらくすると、性懲りもななく、また歩きたくなる。

100キロの次は200キロだと、大分と宮崎間に挑戦。このときは足にマメができてしまい、結局、160キロ付近で断念。それでも40時間を歩き通した。

せつかく大分、宮崎と歩いたのだから、九州一周をしておこうと思いはじめた。仕事が忙しくなり、一度に歩くのは難しい。だから、休日を使った継ぎ足し方式で歩くことにした。仕事は仕事で面白かったが、自分で自分を満足させる魅力が”歩き”にはあった。

中村さんの継ぎ足しウォーキングはスタートしてから24時間、途中で休憩はしても、眠らずに連続で歩くという方法をとる。1回の歩く距離は約100キロにもなる。それには、もちろん準備やトレーニングが必要だ。3〜4か月前から、ジョギングや筋トレ、休日ごとの長距離歩きを始める。そして、次第に距離を延ばしていき、最終

的に70〜80%の距離まで歩けるようになってから、本番に臨むのだ。この調子だから、九州一周までの道のりは遠かった。28年間で11回の継ぎ足しウォークを行い、58歳でようやく達成というスローペース。しかし、達成感があった。

退職を機に、 念願の日本一周へ

中村さんは九州一周の旅で、見知らぬ町の人々の生活や自然に魅了され、いつかは日本一周の旅に出てみたいと思うようになっていた。一つ終わると、次の目標を掲げたくなる。不器用だけど、コツコツとやることには自信があった。その機会は意外に早くやってきた。59歳で会社の早期退職プログラムに応募することにしたのだ。定年が1年早まるだけだし、トレーニングや準備をする期間ができて、ちょうどいい。

シニアライフアドバイザー
松本すみ子



(有)アリア代表取締役、NPO法人シニアワークスRyoma21理事長。シニアライフアドバイザー、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント。早稲田大学第一文学部卒業。IT業界に20数年勤務後、2000年に団塊/シニア世代の動向研究とライフスタイル提案、市場コンサルティングを行うアリアを設立。講演・執筆など多数。著書に「地域デビュー指南術〜再び輝く団塊シニア〜」(東京法令出版)、「そうだったのか! 団塊マーケット」(経済法令研究会)など。