

野外運動学試論

(その7) アウトドアレクリエーションと歩行

大森 義彦

(人文学部保健体育教室)

Essays on the Science of Outing Activities

(VII) Walking in Outdoor Recreation

Yoshihiko OMORI

Laboratory of Health & Physical Education, Faculty of Humanities and Economics

はじめに

近年乗り物が普及して自分の足で歩く機会が減少してきた。特に青少年の間にその傾向が著しい。今日の青少年は自転車やオートバイに依存する傾向が強く、小学生ですら通学以外の移動手段は専ら自転車という姿が目立つ。山登りに行っても、出会うのは中高年者ばかりで、山から若者が姿を消してしまったという声が各地で聞かれるようになって久しい。

しかし、歩かなくなったのはなにも若者だけに限ったことではない。例えば、自転車、果てはモーターバイクに乗って犬を散歩させる年配の人がいる。あるいは、我が子を保育園に送り迎えする母親は、ほとんどすべて車を利用している。それは幼い子どもに対する思いやりというよりは、自分が歩きたくないがためと思えて仕方がない。こうして、人々の生活から歩行習慣が失われつつあるように見える。このような現象はあたかも世の中全体が歩くことをいやがっているかの如くで、後天性免疫不全症候群ならぬ後天性歩行忌避症候群とでも言うべき事態になっている。

一、足の裏に注目

新聞報道などによれば、最近の青少年の間で、足の裏にちょっとした異変が生じているということである。人間は自分の体重を足の裏で支えているが、普通は主として親指の付け根と小指の付け根、それに踵の三点で支持する。ところがこのごろは足裏全体で体重を支える人が増えているというのである。これはあまり深く考えなければ、たった三点で全体重を支えるよりは足の裏全体で支えた方が安定しているように思われる。しかし、足裏全体で支えるということは逆に言えば、足裏全体が地面についていなければ安定しないということになる。

つまり足裏全体で体重を支持するというのは人間本来のあり方ではないわけである。だから、そのような人はバランスよく直立静止することが苦手になる。あるいは不安定な足場ではバランスを保持しにくいという不利をこうむる。それゆえ、平地では走るのが得意であっても、山道を歩くのは苦手ということにもなる。事実、本学特設体育科の学生の中には、中高年登山者にとってなんでもないような登山道をおぼつかない足どりで歩き、後で、大変疲れたという感想を漏らす者が少なくない。キャンプ実習でこのような現実には接して驚く次第である。

こういう異変の原因としてはいくつかのことがあるだろうが、一つの大きな理由として年少時より各種運動が十分なされていないということ、そしてなにより直立歩行をする機会に乏しいことが考えられよう。冒頭に触れたように、青少年の日常生活の場から立つこと及び歩行することが少なくなった。その結果両足で体重をしっかり保持することを十分訓練することなく、そのため足裏特に土踏まず(足アーチ構造)の形成が不十分となって三点支持がうまくできないのではないかと、ということが容易に推察できる。

二、歩行は人間の基本動作

従来、歩行は運動としての意味は大してないと考えられてきた。確かに積極的に体を鍛えようとするれば歩行だけではもの足りないだろう。かといって、直立・二足歩行を大事にせずして、各種の激しい運動を積極的に行ったらどうなるのか。どうも最近の青少年運動選手にはこのような例が多いように感じられる。数年前、学生対象に学内の移動手段について調べたことがある。学内の移動手段として、①主に徒歩、②主に自転車、③徒歩・自転車半々 という内容であったが、一学生が次のように答えていた。「①主に徒歩。ただしちょっと速いところ、例えばここから学生会館までなら自転車」。「ここ」から学生会館までは、実は歩いても1分かからないわずかに数十メートルに過ぎない距離なのである。この回答の真意がどこにあるのか、非常に理解に苦しんだことである。

ある人は「最近のアメリカ人は200メートル以上は歩かない」と言っているが、それは日本でもそっくり当てはまることである。高知大学の狭い構内(端から端まで歩いて数分)を移動する学生を観察してみると、徒歩の者は半数に満たないことに気づく。後は自転車である。

本問らの調査によると、高知大学生が「徒歩で用件を済ます距離は、100m以内が34%、300m以内が27%で、500m以内と答えた者が全体の93%」に達し、「これを平均値でみると、約300m¹⁾」である。

大概の学生は大学から数百メートル以内に住んでいるが、自転車あるいはモーターバイクで大学へやって来て、通学手段はモーターバイクで学内移動は自転車という者も少なくない(大学構内でモーターバイクは禁止されている)。「歩く3分より自転車の10分」とでも言ったらよいか、わずか数分でも歩くことに億劫さを感じるのである。そこで授業が行われている教室の玄関前には自転車の山ができる。歩くのは建物内だけ、しかもエレベーターがあれば階段は利用しない。建物の中ではほとんど座わり続け、移動の時さえサドルに腰をおろす。要するに立って脚・足で体重を受け止める機会が極めて少ない。それでいて部活動で練習だ、稽古だ、トレーニングだといって激しく体を動かす。果して基本動作をおろそかにして本当にうまくなれるのか、強くなれるのか、体が丈夫になるのか、とかねがね疑問に感じている。

三、直立歩行は高級技術

水野祥太郎によれば、「動物界のなかには、後脚のみで生活をするものは、たくさんある」が、「ヒトに似た足の形を持ったものはまったくない」²⁾。土踏まずはサルにさえない人間特有のものである。エリマキトカゲのように短時間なら二足歩行をする動物もあるが、「横つとびも、前後への速度の変化も、方向転換も、雑踏の中でもぶつからず、乗り物の中でも安定して立ち、数時間の立ち仕事もでき、そして何キロも、何十キロも、何日も歩きつづけ(立ちつづけ)ることが可能」³⁾なのは人間だけである。

我々が何気なく行っている簡単な日常の立居振舞いだが、実に奥深い意味を持ったものであることに驚く。

四、骨盤と足の発達

ゴリラやチンパンジーも含めて、動物は骨盤が小さい(尻が小さい)が、人間は大変骨盤が発達して大きい。人間の骨盤には強い筋肉群が付着していて、「骨盤と上体、骨盤と下肢との間につよい運動力をあたえている。下肢を股関節で横向きに開くのも、内に寄せて締めつけるのも、自由に内外へ廻すのも、すべてこれらの骨盤筋群のはたらきであって、サル類では、この点が比較にならないほどに小さくて、かつ弱い」⁴⁾。要するに、人間の骨盤は「他の動物とは比較にならないほど特殊なものであって」⁵⁾、人間が直立することの大きな意味がここにあると言える。

このような骨盤が、人間に立つことや歩くことを可能ならしめているのであるが、その骨盤はもちろん、人間が直立および二足歩行の能力を獲得する過程で発達したものである。そして立つこと、歩くことによって骨盤や足・脚が丈夫になるだけでなく、手の発達その他人間の諸機能の発達に大きな影響力を及ぼす。人間は動物に比べると、実に多様な動作、姿勢をとることができるが、これも人間が二本足で立つからこそである。四ツ足動物の身体各部の運動の自由性は非常に限られている。人間は二足直立生活を送るようになって以来、飛躍的に諸能力を発達させたのである。

先に述べた足裏の三点支持機能は、人間がバランスよく各種動作・姿勢をとることを可能にする基本である。バランスよく立てない者に安定した多様な動作・姿勢を要求するのはむずかしい。足の裏は大きな問題を秘めている。

五、昔、男の値打ちは

昨今アイドルスターが青少年の心をとりにしている。いつの時代にも美男子はもてはやされるが、それだけが男の値打ちを表すものではない。特に生産において人力に頼る割合が高かったかつての時代には、高い身体諸能力が求められた。具体的には、重量物運搬や長い距離を歩いたりすることである。女性にもてるのもよいことだが、重いものを持てるのはさらなる男の値打ちであった。

今野道勝によれば、「江戸時代ごろまでは、ほとんどの成人男子が一日に約四〇キロを歩くことができ、それも一日限りではなく、十数日間の長旅ができた」そうで、縄文人に至っては一日に百キロも歩いたという推定さえあるそうである⁶⁾。

六、ネパール人の歩行能力

今野らの調査によれば、ネパールの首都カトマンズの学生やサラリーマンは1分間に92~93メートル歩くのに対して、福岡市や久留米市の場合はこれより4~5メートル少ないとのことである⁷⁾。ネパール人が背筋をしっかりと伸ばしたすばらしい姿勢で、速く歩く事実は筆者も実感していることであるが、カトマンズでは数キロも歩いて通勤する人が少なくない。歩行時間の差がこのような結果をもたらすのであろうか。

しかし、カトマンズはネパールでは最も機械文明が進んだ都市であり、そこから一步離れば人間の移動手段は依然として彼自身の二本足しかない。そのような環境に住む人の歩行能力はカトマンズの人達より更に優れているに違いない。

ついでながら、日本人の若い成人男子の歩幅は約80センチである。上述の福岡市や久留米市の場

合だと、毎分110歩、そして時速5.28キロということになる。東京オリンピックのころから「万歩運動」ということがしきりに言われるようになった。言うまでもなく、一日一万歩を目標に歩こうと提唱したものである。では一万歩歩くというのは距離にして、また時間にしてどれぐらいになるのかというと、上述の例から計算すれば、約8キロ、所要時間は約1時間40分になる。筆者の場合、通勤は車だが、それ以外は自転車にも乗らずにできるだけ歩くことを心がけている。それでも、授業その他の運動を除いて、普段一日の歩数が五千歩に達することはまずない。一日一万歩というのは、考えてみればなかなか実現不可能な数字であることが実感されよう。

ネパール人の歩行能力のすばらしさについて、もうひとつ例をあげよう。十数年前から「ヒマラヤトレッキング」が日本人の間でも隆盛を見ている。トレッキングとは、高山を眺めながら山麓を徒歩旅行することの意味だが、八千メートル峰をいくつもかかえるヒマラヤ山脈の中心地ネパールは、またトレッキングの中心地でもある。トレッキングの一般的形態は、トレッカー自身は小さな荷物しか担がず、ほとんどの荷物をポーターが運ぶことであるが、慣例でポーターは一人30キロの荷を担ぐことになっており、トレッカー自身はカメラや双眼鏡、水筒、防寒着・雨具程度しか持たなくてよい。

ところが、急な山道にさしかかって、日本人トレッカーが大粒の汗をかき、息を切らしているとき、ネパール人ポーターの多くにはほとんど変化が見られない。日本人のように頻繁に衣服を脱いだり着たりして体温調節を図ることもない。とりわけ高地民族として知られるシェルバ族、特にその女性は今でも伝統的民族衣装をまとっているが、それはかなり重ね着をしたものである。ところが彼女らはポーターの仕事をしている間いつも同じ格好をしている。筆者自身も経験したことであるが、小さなリュックサックしか担がない日本人が半袖シャツ1枚で汗を流しているとき、30キロという重い荷物を背負ったシェルバニ（シェルバ族の女性のこと）は平然と構えていることに驚かされる。さらに驚くべきことに、素足で悪路をこともなげに歩く人々さえよく見かける。

彼らは栄養学的にも住居学的にも、日本人よりはるかに劣悪な条件下にある。ポーターの食事風景を見ると、昼食はほとんど毎日ゆでたジャガイモか炒った大麦粉を湯で練ったツァンパと呼ばれるものだけである。そして朝食や夕食も大差ないものばかり食べている。あのような食事でなぜ健康に生きられるのか、ただ生きるだけでなく、なぜあのような重労働に耐えられるのか、なぜあれだけたくましい行動能力を有しているのか、誠に不思議な人種であると言わねばならない。しかし、シェルバ族ほどであるかどうかは問わずとも、かつての日本人も高い歩行能力を持っていたはずである。その高い歩行能力は当然ながら歩くことによって身についたものである。まことに歩くことは優れて人間的な能力であり、現代人があまり歩かなくなってきたことは実にゆゆしき問題である。

七、歩くだけでも運動

1964年の東京オリンピックを契機に、日本人の体力問題がクローズアップされ、一般人の間でも特に中高年サラリーマンの「体力不足」が一種の社会問題になったとも言えるほどに大きな関心を集めた。そこで体力増強策として運動の効用が説かれたが、体力を高めるにはそれなりの激しい運動が必要であると考えられた。その裏には「歩くだけなら運動にならない」という潜在的意識があったことは否定できないだろう。特に、古い時代のトレーニングに対する考え方は基本的に、高い能力を有したスポーツ選手がより強くなるための方法論であった。つまり、「競技力向上」という大前提のもとでの研究で得られた理論・方法なのである。当然一般人に適用しうるものではない。

ところが、当時の人々はそのことに気づいていなかった。それはとりもなおさず、一般の人々の

間にはまだ運動習慣がなかったという事実を物語っている。そして人々は、日常の歩行をなおざりにしたまま激しい運動に汗を流した。しかし後年、トレーニングによってかえって身体をこわす人が現れたり、マラソンやジョギング中の死亡事故が続発したりして反省が加えられ、そしてスポーツ科学者や医科学者からも従来のスポーツ選手一本槍から、一般人の運動条件についても考えるようになってきた。こうして、日常運動をしていない人なら激しい運動をしなくても、歩くだけで効果があるということが指摘されるようになってきた。近年ではとりわけ中高年にとって、もっとも望ましいトレーニングは歩行であるとさえ言われるようになった。そして「ウォーク」という雑誌まで定期刊行されている。また、新聞にも次項に代表されるように、歩行の効用や歩行の勧めを説く記事が折りにふれて掲載されるなど、人間にとっての歩行の重要性が強調されるようになったのは好ましい傾向である。

八、歩行の効用

宮下充正らは、歩行の効用について行った実験に関して、次のように報告している⁸⁾。それは平均年齢50歳の男女百人余りを対象として、12週間にわたって週1回以上、1回30分以上の早足歩行を行ったというものである。それによれば、継続歩行トレーニングによって次のような効果が見られた。①歩行中心拍の減少 ②歩幅の増加(普通は加齢とともに減少する。過日、敬老の日になんで百歳の老婆がテレビに登場したが、その歩幅は自らの足の一足分にも達しないものであった。すなわち、せいぜい20センチ内外に過ぎないのである。) ③コレステロールの減少(善玉は増加) ④中性脂肪の減少。

そして、宮下らはそのような結果を踏まえて次のように言う。まず、歩行は結構複雑な動作であって上半身も使う。足の動きがスムーズになる。足腰の筋肉が改善され従って血行がよくなる。そのことによって心拍が減少するから心臓の負担が軽くなる。呼吸数・量ともに減少して息切れしにくくなる。脳の働きが活性化する。

登山愛好者として知られる、日本共産党委員長の不破哲三は「午前には登山、午後は仕事(中略)歩きながら頭を整理して、午後、机に向かうと、妙に能率があがる気がする⁹⁾」と言っているが、そのようなことは多くの人が経験するところである。

このように見てくればわかるように、日頃あまり運動していない人にとっては歩行は十分なトレーニング効果をもたらすものである。普段からよく歩く人が鍛錬のため走るといふのならともかく、あまり歩かない人がいきなり走るといふのは問題であって、そのような人はまず歩行トレーニングから始めるのが理にかなっていると言える。ともかく、足が弱まれば老化が進むとも言われるように、歩行というのは実に大きな意味を有した行為なのである。

九、自然の中を歩く

三嶺といえば、高知県では最も人気のある山と言ってよい。これに登るのに、大抵の人は登山口まで西熊林道を車で行く。この登山口まで、バスの終点影部から歩けば2時間の道のりで、かつては歩くのが普通であった。

今はほとんどが車で素通りするこの林道を歩いてみよう。初夏のころ、道端にキイチゴの実がなっていることに気づく。けれども、車の人にはまず気がつかない。車のスピードは小さなキイチゴを視野に入れるには速すぎるのである。歩けばキイチゴだけでなく、道端の名もない花にも目が行こう。また、ヤマガラのおさえずりや虫の鳴き声も耳に入ってくる。

人間の基本的移動手段は自らの足である。人間の祖先はかつて、山野を走り回る狩猟民族であったと言われるが、人間は人類史の長大な時間の中で歩行能力・走能力を高めてきた。現代人の歩行スピードは時速5キロ内外であるが、これは人類がホモサピエンスに進化して以来、さほど大きく変わってはいないはずである。走行速度にしても、百メートルを10秒で走ったとしても、単純に考えて時速36キロ。しかしこのスピードで走り続けられるのはせいぜい20秒に過ぎない。ある程度長く走り続けられるスピード、つまり駆け足なら時速15キロ内外になる。人間の視覚能力、空間識別能力というのは基本的には歩行スピードのもとで発達してきたものであると言えるだろう。当然、それ以上の速度にはそれらの能力は対応できかねるわけである。だから30キロ、40キロという速さでは、道端の草花は認識できないことになる。

ついでながら、このところ各地にオートキャンプ場と称する、なかなか施設の整ったキャンプ場が建設されつつある。ただオートキャンプ場と言っても、日本の場合それほど大規模ではない。筆者もそのいくつかを利用したことがあるが、さほど広くもない場内の移動を車で行く人が多いのがいつも気になる。日常、近くヘタバコを買いに行くのに車を使うように、普段と変わらぬ行動様式、生活様式がそこで繰り広げられているのである。オートキャンプ場なのだからと言ってしまえばそれまでだが、そのようなことでも「自然体験」ともてはやされる現実に違和感を感じてしまう。

十、外の自然と車内は異質空間

高知県は自然に恵まれている、と多くの人が言う。かつて国民休暇県宣言がなされ、このすぐれた自然を多くの人に提供しようと言う。そして自然開発ということで峰越し林道(物部村別府～西熊)や、石鎚スカイラインから続く瓶ヶ森林道(本川村)が一般解放されて、地元では山岳観光を売り出しているし、一時は大岐の浜開発、手結マリナーナ建設、まぜの海構想等に大きな期待が寄せられたりもした。

しかし、自然とは一体何であるのか。また、高山の奥深くにつけられた林道を車で走ることは本当に自然と接したことになるのだろうか。確かに人はいながらにして美しい自然の姿を眺めることができよう。しかるに、狭い車の窓からみる自然は自然全体の姿ではない。また、車内は自然とは異質の人工的空間である。人工的空間に座っておりながら自然と接するとはどういうことなのだろうか。人間の視覚識別能力をはるかに越えた速度での山岳林道のドライブは、山々をマクロに眺めるだけなら好都合かも知れないが、ミクロに自然と接するのは不可能であると言わねばならない。まさしく自然は人間の五官をフルに発揮して感じとるべきものなのであろう。目で足元の草花を細かく観察する。時間とともに移り変わる山々のたたずまいを愛でる。野鳥のさえずりに耳を傾け、草むらの虫の音色に聞きほれる。時には物音一つしない気の遠くなるような静寂さを味わう。風に揺れる木々のざわめきを耳にし、空気の流れを肌で感じとる。山の澄んだ空気や林の中のフィトンチッド溢れる香りを嗅ぎ分ける。さわやかな空気を吸い込む心地よさをのどや胸に感じる。水の流れに悠久の大自然を感じる。土の上を歩く心地よい足裏の感覚を得る。このようにして、人々は自らの肉体的諸感覚を通して全身で自然と接することにより、自然をより深くわがものとする事ができる。

ここ20年ぐらいの傾向であろうか、年を追ってアウトドア活動を楽しむ人々が増えている。なかでもカヌーは完全にアウトドアの代表的活動と化した観があるが、これもここ数年のことに過ぎない。アウトドア活動、アウトドアライフでは「自然への理解を高める」、とか「自然に親しみ、自然に対する愛情を深める」などと言われることが多いが、それは一体どのようなことを意味するのであろうか。野外教育・環境教育と称して、草花や野生動物の名前を教える例が多い。もとより動

植物の名前を覚えるのは好ましいことである。しかし名前を覚えれば、それでただちに自然への理解が深まり、愛着が増すというものでなかろう。基本的に重要なのは、人間の五官をフルに働かせて自然を感じとるということではないかと考える。

十一、林道を遠くから眺めると

林道から眺める山々の眺望はまことに素晴らしいだろう。自然の美しさをたたえない人はまずいない。しかし、今度は逆に山々の方から林道を眺めてみよう。ところによっては稜線に接するまでに高く延びた道路は山肌を荒々しく削り取り、削り取った土砂は谷を埋めている。山は無惨な姿をさらけ出している。所々にある展望台と称する場所に至っては論外である。展望台からの眺望はそれは見事である。しかし、別の場所からその展望台を眺めれば実に怪異、思わず胸を痛める眺めであることが少なくない。

そして人々は遠くの景色の美しさをたたえながら、足元に平気でゴミを投げ捨てる。遠くの美しさは愛でながら、足元の汚さには全く無頓着である。海岸でも山でもドライブウェイを走ればこのような例は容易に見られる。見晴らしのよい場所の足元(それは大概急角度で切れ落ちている)はゴミ捨て場かとまがうほどである。

車で走れば視野は狭くなり、加えて先述のごとく人間の視覚能力の限界から言っても足元は見えにくいから、このような近くの汚なさは目に入らず、しかもまわりは広い。さらに自分は瞬間的にその場を立ち去ってしまうのであるから全然気にならないし、当然ゴミを捨てることにも抵抗がない。後は知ったことではないという状況なのである。この場合、自己と自然とは対照的な別物の関係になっている。それに対して自己の足で自然の奥深くへわけ行くなれば、足元から空遠くまで全身で自然を感じとることができ、遠くも足元もともに一つの美しい自然であり、自分はそのただ中に立ち入っていることにいやがおうでも気がつく。自己と自然とが一体となっていることを実感し、この美しさを汚すまいという気持ちが自ずと生じて、素直な心で自然と接し、自然を愛でる気持ちが生まれ来ることが期待できよう。

山岳林道のドライブは車という一種のフィルターを通して点と線で自然と接することであり、自然の奥深くへわけ行くのとは別の行為であると言わねばならない。しかしながら、歩行忌避症候群に冒された人々はできるだけ歩かず自然と接しようと欲する。こうして、事実上の観光道路が林道という名目のもとに奥山深くまで敷設され、「山は山男だけのものではない」という理屈によって一般に開放される。しかるにそうやって人々が辿り着いた自然は本来の意味での自然ではない。いわば半人工的自然である。それに、車の騒音に悩まされながら自然のありのままの姿を感じとるというのもそもそも無理な話である。

こうやって、人は自然に近づこうとすればするほど自然から遠ざかるというパラドクスを生ずることになる。

もとより筆者も、山岳林道を全面否定するつもりはない。例えば、身体障害者や病人、老人や幼児などだれもが簡単に自然の偉大な景観に触れることを可能とし、万人に大きな感動を与えている林道の意義は認めなければならない。加えて、短時日のうちに少ない労力で奥深い山々の登山や自然探索を可能ならしめていることは大きな効用である。

なお、先に自然開発の例としてあげた瓶ヶ森林道に関して、次のように提言されたことがある。「現在は大部分が未舗装のこの道路をどう生かすか。村ではこれを全線舗装しマイカーによる観光客を呼び込もうとしているが、これは典型的な従来型の開発で、三流の観光地への近道である。(中略)まず、ここからいかにしてマイカーを排除し、人だけを入れるかに知恵を絞るべきだ」。現

在、舗装工事が進行中で、この提言の基本が崩されようとしている状況である。さらに提言者は言う。「道は舗装せず、部分的補強にとどめ、自転車専用道とする。(中略)つまり、トレッキングとサイクリングを柱とした自然体験型だ。(中略)稜線の山道を辿るトレッキングに関しては、徒歩四、五時間ごとに簡素な山小屋を配し」、「自転車道にも、その中間点付近に宿泊の可能な施設を設ければ、登山を組み込んだより幅のある楽しみ方ができる。MTBを持っていない人のためには現地レンタルを行えばよい。さらにバスや代行運転などで、無駄のない人員輸送を実現すれば、ぐっと利用しやすくなる」¹⁰⁾。山岳林道に反対という場合、多くは自然保護の立場からのものであり、それはそれとしての意義を有しているが、この主張は自然を大切にしながら、レクリエーションの場として利用の仕方を工夫しようという考えであり、今後のアウトドアレクリエーションのあり方に大きな示唆を与える新しい発想である。自然保護のためには人間を遠ざければよいという発想ではなく、積極的に自然と対峙しつつ、自然の上手な利用の仕方を考えることが重要である。そして、そのために人間が自然のただ中に分け入っていく場合の基本として、機械的エネルギーに依存するのではなく、排気ガスも人工騒音も出さない人間自らの身体による方法、すなわち徒歩や自転車を中心に位置づけることが望ましいと考える。

おわりに

ここまで述べれば、人間が本当に自然と接するためにはできるだけ人工の力に頼ることを避けなければならないことが理解されよう。それは第一に歩くことが基本となるべきではないかということである。歩くためには細い一本道があればことたりし、やたらと文明の利器を持ち込むことも制限される。なにしろすべてを自分の腕か背中で運ばねばならないのであるから。

歩くことは確かに便利ではない。そのため自然の中であろうと、日常生活の場であろうと、人間はあまりにも歩くことを軽視するようになってしまった。そして、社会全体が歩行忌避症候群患者に陥ってしまった。そのような患者に歩くことを要求するのはむずかしい。もっともっと歩くことを意識的に心がけ、歩行の意味を再発見して、歩行忌避症候群からの脱却を真剣に考えなければならないであろう。さいわいここに至って、中高年の体力トレーニングとしての歩行の効用が理解されるなど、歩行の重要性が見直され始めたことに大きな期待が寄せられる。

機械力を利用して人間の行動範囲の拡大や、能率的な休暇の活用を図ることは重要であるが、アウトドアレクリエーションは日常的都会的レクリエーションとは異質なものであるはずであり、自然の特性を生かしたアウトドアレクリエーションを考えると、行動の利便さや機能性の追求には自ずと一定の限度があつてしかるべきであろう。

文 献

- 1) 本間聖康他 地方大学生の身体活動量について 高知大学学術研究報告第41巻 1992 p.117
- 2) 水野祥太郎 ヒトの足 創元社 1984 大阪 p. 6
- 3) 前掲書 p.11
- 4) 前掲書 p.72
- 5) 前掲書 p.73
- 6) 今野道勝 家畜になった日本人 山と溪谷社 1982 pp.18-19
- 7) 前掲書 p.23
- 8) 高知新聞 歩幅が伸びる 1992年6月12日付け
- 9) 不破哲三 頭の体操をする山 岳人 No477 p.88 (1987)
- 10) 三浦博史 高知の山にも自然体験型を 高知新聞 1995年7月14日付け

平成 8 年 (1996年) 9 月 30 日 受 理
平成 8 年 (1996年) 12 月 25 日 発 行

