

街歩き山歩き ーその後の状況:いきいきハイキングー

報告者：新井紀弘（いきいきハイキング 10 ㎞コース担当）

コミュニティふれあいネット(COFUNE)主催で昨年9月29日にけやきホールにおいて開催された「街歩き山歩き」と題する講演会で COFUNE 代表の大森正子さんから「山歩き」についての活動紹介の機会をいただいた。そこでは山歩きに関し清瀬市のいきいきハイキング(部会長:内田貞司氏)及び悠山楽会(会長:村野昊氏)の活動紹介をさせていただいた。今回は「いきいきハイキング」について、その後の活動状況を報告したい。

いきいきハイキングは「山歩き」とはいえ、アップダウンの少ない平地歩きが多く、歩行時間の短いものを「5 ㎞コース」(リーダー:宮崎徹郎氏)、長いものを「10 ㎞コース」(リーダー:新井)と称し、奇数月の第4日曜日に5 ㎞コース、偶数月の第4火曜日に10 ㎞コースを開催している。どちらのコースも毎回50名前後の参加があり、高齢化率の高い本市の特徴なのか平均年齢も70歳前後、最高齢者は88歳、また参加者全体の7から8割が女性である。しかも参加者のアンケート調査ではどちらのコースも歩行時間が長すぎるといった回答は皆無で、もっと長い方が良く、山に行きたいといった回答も見受けられる。



写真1 ハイキング風景



写真2 昼食風景

また、運営する立場(清瀬市健康づくり推進員・ハイキング部会のメンバー16人)からは行き先もできるだけ変化を持たせ、前年度とは異なる魅力あるコースを企画しているが発足以来10年、80回を数え近頃は行き尽くした感があり、最近では青梅線沿線にまで足を伸ばしている。加えて従来は次の行き先を前月に案内していたが昨年度後半からは年間計画で案内するようにしていることも参加者は増えており、特に男性の参加者の増加も顕著になり、に貢献しているのではないかと考えている。紙数の関係で運営形態などの説明は省略したが昨年度は御岳溪流、彩の森入間公園、日和田山・物見山、落合水辺公園、神代植物園、石神井公園、野川公園に出かけた。今年度の計画は表に示す通りですので本稿をご覧になられた方は是非参加していただければ幸いです。

表1 平成26年度いきいきハイキング実施計画表

| 年 | 期日 | 行き先 | 下車駅 | 解散駅 | コース | 備考 |
|--------|-----------|---------------|-------|-------|------|----------------------|
| 平成二十六年 | 5月18日(日) | あけぼの子どもの森公園 | 元一加治 | 元一加治 | 5 ㎞ | |
| | 6月24日(火) | 塩船観音寺、吹上菖蒲園 | 河邊 | 東青梅 | 10 ㎞ | 大園料200円(6月の菖蒲祭期間中) |
| | 9月28日(日) | 多摩湖、都立狭山公園 | 西武球場前 | 西武遊園地 | 5 ㎞ | |
| | 10月28日(火) | 天覧山、宮沢湖 | 飯能 | 飯能 | 10 ㎞ | |
| | 11月23日(日) | 武蔵国分寺公園、お鷹の道 | 国分寺 | 国分寺 | 5 ㎞ | |
| | 12月23日(火) | 昭和記念公園 | 玉川上水 | 武蔵砂川 | 10 ㎞ | 入園料210円(65歳以上) |
| 平成二十七年 | 1月25日(日) | 伏見稲荷神社、武蔵関公園 | 西武柳沢 | 武蔵関 | 5 ㎞ | |
| | 2月24日(火) | 野山北・六道山公園 | 西武球場前 | 西武球場前 | 10 ㎞ | |
| | 3月22日(日) | 小金井公園、江戸東京建物園 | 花小金井 | 花小金井 | 5 ㎞ | たてもの園入園料200円(65歳以上) |
| | 4月28日(火) | 多摩森林科学園、武蔵陵墓地 | 高尾 | 高尾 | 10 ㎞ | 入園料400円(4月中、他月は300円) |
| | 5月17日(日) | 彩の森入間公園、稲荷山公園 | 入間市 | 稲荷山公園 | 5 ㎞ | |
| | 6月23日(火) | 玉川上水、薬用植物園 | 玉川上水 | 久米川 | 10 ㎞ | |

註:行き先・コースは、天候・その他の状況で変更となる場合があります。毎回、市報15日号で案内しますのでご確認ください。