



都内歩いて、楽しい“一本勝負”

去る2月に誕生日を迎え、ますます名実共に？「中年太り」が気になりはじめている私。見た目の悪さもさることながら、糖尿病などに罹患する危険性も増えるので、何とかもう少しスッキリさせたいと思い、数年前から始めている「ウォーキング」をさらに強化させることにしました。ダイエットの「王道」といえば、食事の摂取カロリーを減らすことと運動であるのは周知の通りですが、特に後者において脂肪を燃焼させるには有酸素運動、すなわちジョギングやウォーキングが効果的とされているからです。

…まあ、こんな風に理論だけはスラスラ出て来ることから、これまで相当ダイエットについて興味を持っていたことがバレてしまいますが(笑)、問題は実践です。確かに以前は気合いを入れて家を出て、シッカリと1万歩は歩く…といったことを、連日やってはいました。しかし、何だか義務感のようなものに疲れてしまい、今では週2～3回程度、「買い物ついでに遠回りをして歩数を増やす」「1～2駅なら電車に乗らずに歩く」ことをメインに行う程度になっています。

しかしそれだとやはり運動量としては足りませんので、最近は取材先からなるべく歩いて帰るようにしています。

私は現在豊島区に住んでいるため、例えば上野方面からだだと春日通りを直進すれば、ちょうど池袋近くに出ることができます。その場合は「春日通り一本勝負」などと勝手に命名して、ひたすら歩き続けます。さらに、その途中には本郷通り、白山通り、不忍通りという大きな道路が交差しているため、いずれかを曲がれば山手線や地下鉄の駅まで出ることも可能。買い物や用事がある場合はそちらの道路も利用するなど、使い分けをしています。他にも、新宿方面からでしたら「明治通り一本勝負」も行えますし、そんな風に地図とにらめっこをしているうち、改めて「都内の大通りは、実は非

常に単純である」のを発見しました。

発見といえば、都内をてくてく歩いていると、普段電車やバスに乗っている時には分からなかったことにも、色々と感じ取ります。例えば、都内の道路には坂が非常に多いこと。そして、大きな通りでも意外に舗装がきちんと行われておらず、歩いていると足の裏が痛くなってしまいうような場所が少なくないこと。他にも、職業柄通りに面したパチンコホールも気になりますが、小規模の店舗が閉店していたりするのを発見するたび、胸が痛むような思いもします。

さらに、繁華街を抜けてしばらく歩くと住宅地となり、再び繁華街や大きなターミナル駅が近付いて来る…といった、ある種の“ストーリー”も味わえるのが街ウォーキングの面白いところで、これはコンパクトにまとまった山手線環内ならではの、独特な楽しみ方といえるかもしれません。

ちょうど、取材帰りの時にはカメラを持っていますので、道すがら面白いオブジェや看板などを見つけた際には撮影し、SNSなどで友人たちに紹介するという楽しみもあります。そのうち道路図がもっと頭に入って来たら、著名な神社仏閣や植物園といった施設などにも、寄り道してみたいと思っています。

本音を言えば、ついでに「美味しいお店」探しなども行いたいところですが、ダイエットで歩いている目的ゆえ「本末転倒」になってしまいますので、そちらはグッと我慢…せざるを得ないのが、つらいところです。



こんな可愛いバリエードも、徒歩ならではの発見です

じんぼう・みか

法政大学卒業後、文具メーカー勤務を経て業界誌記者となり、1993年独立。取材記事、コラムなど連載。近著「パチンコ年代記」(バジリコ、07年)