

CSY 健康ウォークに参加して

作成：林 但

12月10日（土）社団法人横須賀観光協会主催で開催されました。受付・スタートはヴェルニー公園⇨どぶ板通り⇨平和中央公園⇨田戸台分庁舎⇨うみかぜ公園⇨よこすかポートマーケット⇨ゴールは三笠公園の5.7kmです。

スポーツツーリズムにも関連する行事で、スタート後の時間を見計らいCSYと観光協会の方に伺えば今年度初めてコラボした行事との事。4,5年前のスポーツ推進委員全国研究大会の中でも事例発表があった、「スポーツツーリズム」に関連する行事に関心があり、また、コースの中に旧横須賀鎮守府司令官舎（田戸台分庁舎）が見たくて参加した。

工夫されている点は4つです。

- (1)NHK テレビ体操インストラクターによる、準備体操他とラジオ体操
 - ・横須賀市出身の今井菜津美氏、9時～12時までの間、毎時00分、20分、40分で実施。
- (2)よこすかシティガイドによる道中ミニガイド（平和中央公園、田戸台分庁舎、うみかぜ公園）
 - ・横須賀の魅力を案内。9時～15時までの間、毎時00分、20分、40分で実施。
- (3) 田戸台分庁舎、終戦まで歴代34長官が居住された建物やお庭が見学できる。
- (4)ゴールで大道芸人によるパフォーマンスや横須賀市健康増進課による健康チェック

参加者の方を見ていると時間を気にしながら歩いている人や景色・施設をじっくり見て歩く人と目的は様々であるが、みんな笑顔。以下に話を伺った方の声は、

- ・距離が短い（歩け歩けの行事に参加している方）
- ・丁度良い距離である（以前は歩けたが、今は加齢や歩く機会が減っている方）
- ・10年ぶりくらいにあうことができた歩け歩けの先輩、このコースは気持ちが良いねー
- ・機会があるたびに参加されている方は元気であるよー。
- ・ウォーキングでは足より、腕をしっかり振ることが大切だという方。



ラジオ体操



足首



スタート直後



ティボディエ邸（横須賀近代化遺産ミュージアム）



田戸台分庁舎外から建物を見る

以上