

国際マーチングリーグ (IML) ⇨P.30参照

ウォーキングの国際組織に、国際マーチングリーグ (IML=International Marching League) というのがあります。IMLはオランダ、日本など8カ国のウォーキング運動推進団体の代表者によって1987年に結成されたものです。

加盟各国は、2日以上、1日に20km以上歩くウォーキングイベントを毎年開催しています。この8カ国のイベントすべてを完歩すると、国際マスターウォーカー (IMW) という称号がもらえます。



ベルギーのツーデーマーチ



ニュージーランドのロトルア・ツーデーマーチ



スイスのベルン・ツーデーマーチ



フィンランドの国際マーチ 休憩地点

日本マーチングリーグ (JML) ⇒P.30参照

IMLに加盟している日本の団体は(社)日本ウォーキング協会です。同協会は、毎年、11月初旬に埼玉県で日本スリーデーマーチというイベントを開催しています。

この協会は日本マーチングリーグ (JML) を組織していて、国内15カ所で開催されるイベントを公認しています。このうち北海道、沖縄を含む8カ所のイベントを完歩した人に日本マスターウォーカーの称号を授与しています。



千葉県・千倉フラワーマーチ



東京国際スリーデーマーチ



山梨県・富士河口湖もみじマーチ

里山あるき ⇒P.26 参照



子どもと一緒に里山を歩く

最近、高い山よりは危険の少ない「里山」を歩こうという動きが出てきました。いわゆる「里山あるき」と呼ばれているもので、多くの人がこの「里山あるき」を楽しむようになりました。

里山を歩くというのは、山間部にある、人の住む里に近いところを歩くということで、自然とともに人が生活している気配が感じられる山歩きです。全くの自然、手つかずの自然の中を歩くのではなく、いわば、自然と人が共存しているところを歩こうというものです。



初夏の森を歩く



新緑の中を歩く



信州の秋を歩く

北海道で構想される「フットパス」



雪景色を眺めながら、牧草地を行く



広々とした牧場を歩く

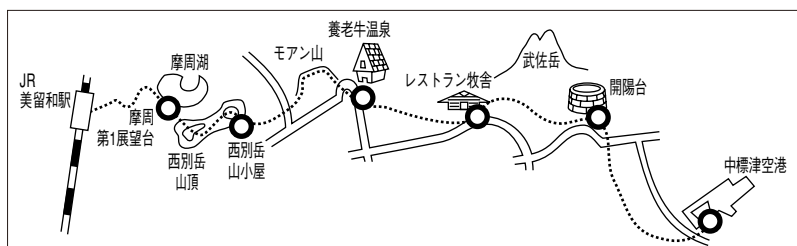


図 中標津空港～釧網線JR美留和駅70km

「フットパス」は、「人の歩く道」とでも訳せばよさそうです。

近代的土地所有制度の確立で公道しか歩けなくなりましたが、イギリスでは20世紀の初め頃から「歩く権利」が主張され、「人の通行優先権」が法律で認められました。私有地の中を含めた「歩く道」が「フットパス」です。

この「フットパス」を、北海道の東部の人たちが「歩く道をつくる会」を結成し、2006年全長70kmのコースを構想していました。

このコースは、中標津町の空港から、360度展望できる開陽台に上り、秘湯と呼ばれる養老牛温泉、いくつもの牧場を抜け、西別岳を上り、摩周湖を眺め、弟子屈町のJR美留和駅にいたるというものです(図)。

もちろん、ほとんどが私有地ですから、地権者からの了解を得ることが前提となります。

ノルディックウォーク ⇨P.96 参照



庄内平野の砂浜を歩く



山形県鶴岡市の防砂林の中を歩く



ウィーンの森を歩く夫婦

最近になって、新しいウォーキング用具として利用され始めたのが、ストックです。歩くのは主として下肢の筋群の活動をもたらしますが、上肢の筋群はほとんど活動することがありません。そこで、歩くときに上肢の筋群も活動させ、全身運動にしようという理由で、両手にストックを持って歩くのがすすめられるようになった

のです。

フィンランドから流行し始めたと聞きますが、クロスカントリースキーの盛んなフィンランドでは、別名ディメンティアウォークと呼ばれています。つまり「ストックは持ったが、ボケてスキーを忘れてきたのでスキーなしでストックをつけて歩く」といった意味です。

水中ウォーク ⇨P.98参照



青森県南部町バーデ
ハウスの歩行者用プ
ール



水泳用プールでの水中ウォーキング



サイパン遠浅での海中ウォーク

室内温水プールは気温も水温も快適な範囲に保たれ、また、浮力が作用するため、下肢にやや障害がある人でも気持ちよく十分に運動することができます。

ただし、水中をウォーキングするには、適当な水深が重要となります。深すぎれば歩きづらいでしょうし、浅すぎれば下肢に負荷がかかります。成人女性では1m前後が適当なようです。

雪上ウォーク ⇨P.104参照



専用コースでのクロスカントリースキー（札幌市）



和かんじきウォーク（山形県鶴岡市）

雪が積もる地方では、足が雪の中に沈まないように、かんじきとかスキーが考案され、利用されてきました。

ところで、もともと雪の深い北欧で発達したクロスカントリースキー（歩くスキー）ですが、最近、一般の人にとって健康・体力づくりに適当な運動であるということで、日本でも人気を呼ぶようになりました。歩くスキーは、アルペ



スノーシュー
（長野県鹿教湯温泉）

ンスキーのように斜面を滑り下りることを目的としたものではなく、生活上必要な移動手段ですから、基本的には平地を歩くことになります。平地といっても平坦なところばかりではなく、それなりの起伏があります。ですから、ある程度スキーを操作できる技術が必要となります。

IVV オリンピアド大会 ⇨P.119参照



2009年5月、ヨーロッパ以外で初のIVVオリンピック大会が、日本の富士五湖周辺で開催予定。写真は2005年チェコ共和国大会での第9回大会。日本チームの入場