

## 第29回健康ウォーク「歩け鎌倉2018」を開催しました

### 1. 開催に向けての準備

古都鎌倉の山野を知る機会であった今回の「歩け鎌倉」の計画は、昨年11月のスポーツレクリエーション時に始めた。まずはコースの選定で、スポーツ推進委員連絡協議会/事業部メンバーに幾つかの候補地を提出してもらい、選び出したコースを役員数名で、年内に試歩する運びとなった。試歩では、コースの危険箇所や時間帯、休憩(トイレ)場所、昼食場所などを勘案しながら歩いた。当初計画していたコースであると、約1時間ほどオーバーすることが分かりコースの訂正に至った。

訂正した地図を基に、本番までに2回の試歩を実施し、参加したスポーツ推進委員で参加者が安心して歩ける様に安全確認や、トイレ場所のチェック、そして雨天時のコースなどを検討しながら回った。

### 2. 開催当日

平成30年2月25日(日)第29回健康ウォーク「歩け鎌倉2018」が開催された。当日は、曇り空ではあったが145名の参加者があった。開会式では、河田会長・松尾市長・保健師の方々の挨拶をいただいた後、細谷事業部長の注意事項の説明に続いて、準備体操後に鎌倉武道館をスタートする運びとなった。

今回のコース(鎌倉武道館(スタート)～山崎小学校～源氏山公園～野村総合研究所跡～笛田公園(昼食)～深沢多目的広場～鎌倉武道館(ゴール))は、全長約13kmですが、通常のハイキングコースと一部獣道的なコースがあり、ハイキングコースから外れたコースには参加者の方々も驚かれたのではなかったかと思われます。このルートは一部足元の悪い箇所もあり、鎌倉の山野にはまだまだ未知のルートがあることを参加者は実感されていました。また足元の悪い箇所では、主にグループの推進委員メンバーがそれぞれ参加者に対し、エスコートをし、若干のコミュニケーションが生まれたのではないのでしょうか？

今回参加者の皆様と推進委員の協力により、ほぼ予定通り大きなトラブルもなく無事に全員がゴールできましたことにつきまして、厚く御礼申し上げます。

### 3. 開催結果(参加者のデータをまとめると、下記の通りです)

- ①男女構成 男性:75名、女性:70名=145名
- ②年齢構成 0歳～19歳=6名、20歳～49歳=12名、50歳～59歳=13名  
60歳～69歳=45名、70歳～79歳=48名、80歳～89歳=12名  
90歳～ =1名(93歳) 不明=8名
- ③参加地区(全16地区) 二桁(人数)地区は4地区あり、一桁地区が8地区で、不参加地区が4地区あり
- ④平均年齢 64.8歳(昨年:64.7歳)で昨年とほぼ同じであり、60歳以上の方々が大半を占めていました。

以下、時系列に写真を並べましたので、御覧ください。なお、全10グループの構成で、グループリーダーが旗も持ち先導しています。



ルートマップ



鎌倉武道館に集合





河田会長挨拶



松尾市長挨拶



保健師さん挨拶



細谷事業部長挨拶



―― 準備体操 ――



グループ単位で鎌倉武道館を出発



天神山横断



山崎小学校横



山崎小学校裏山



北鎌倉女学園グラウンド上



北鎌倉を眺めながら一休み



源氏山公園



大仏ハイキングコースから抜けた所





----- 野村総合研究所跡に向かっているところ -----



笛田公園目の上り坂



昼食、休憩の後、笛田公園を出発



夫婦池口(笛田公園)



三菱電機の野球場横



鎌倉武道館にゴール