



QRコード⑨ 【道しるべ⑨⇒道しるべ⑩ 190歩】

まえかわ橋を渡って、まっすぐ南に進むと三差路に。

右の曲がり角に道しるべ⑩が。

宇佐神宮東口まで約2.1km

早起きで心も体もじんじん気分

毎日、朝ん散歩も気持ちいいでえ！じゃけんど、そげ、歩くんは いいんかなあ～？

今更ながら、歩くメリットとは？

ウォーキングをすると、呼吸器の活動が盛んになり、酸素を多く吸収する。全身の血流がよくなり、当然、脳の血流もよくなる。昔の文人や詩人が、散歩をしながら句を詠んだり、小説を考えたりしたことからも、ウォーキングは、脳の働きも活発にしていることがうかがえる。その他いいことだらけなのです。⇒①生活習慣病の予防と改善②血圧が下がる③幸せホルモン『セロトニン』が出て、ストレス解消④だれでもどこでもできる⑤脳が若返り、認知症予防⑥免疫カアアップ⑦ダイエット効果がある⑧便秘改善⑨骨が丈夫になる⑩血管が柔らかくなる・・・など。

「散歩のススメ」福沢諭吉

福沢諭吉は、実は「散歩大好き人間」でした。

○福沢諭吉の『散歩党』

1万円札でお馴染みの我が郷土の偉人福沢諭吉は、代表的な著作『学問のすゝめ』で有名だが、福沢諭吉がすすめたのは、学問ばかりではなかった。「つねに心身を快活にして、かりそめにも健康を害するのは不養生を戒しむべし」と、福沢自身が健康法として、晩年から日課としていたのが朝の散歩であった。

福沢が生きた時代は、用事もないのにただ歩くことは珍しいことだった。朝4時半になると東京の福沢邸では、散歩のスタートを告げる銅鑼（どら）が鳴らされ、学生たちが福沢邸に集まってくる。約6kmのコースを、雨の日も雪の日も休むことなく歩き続けた。道すがら、住民と談笑したり、子どもらに菓子を配ったり、周囲にしゃべり続けながら歩いたという。お供する学生たちにとっては、福沢と親しく接する貴重な機会であり、散歩の一行は学生だけでなく、教え子や慶應義塾の教師も加わり、多い時には20名以上が参加した。福沢はこの一行を、親しみを込め「散歩党」と称した。



が福沢邸に集まってくる。約6kmのコースを、雨の日も雪の日も休むことなく歩き続けた。道すがら、住民と談笑したり、子どもらに菓子を配ったり、周囲にしゃべり続けながら歩いたという。お供する学生たちにとっては、福沢と親しく接する貴重な機会であり、散歩の一行は学生だけでなく、教え子や慶應義塾の教師も加わり、多い時には20名以上が参加した。福沢はこの一行を、親しみを込め「散歩党」と称した。

クイズ9 歩く時の注意のうち、間違いは次のどれか？

1. 足に合った靴選びをする。2. 歩く前の準備体操と後の整理体操をする。3. 散歩は、朝起きてすぐがよい。4. 自分の体調や体力にあった歩き方をし、一日1万歩でなくてよい。

クイズ8の解答(松尾芭蕉・小林一茶・与謝蕪村)