

～ウォーキングで健康づくり、生きがいくくり、仲間づくり～

名前（年齢）	ほんま みきお 本間 操さん（79歳）
地域	青森県弘前市
活動概要	退職後に始めたウォーキングの効用を一人でも多くの人に広めようと「歩こう会」を結成し、企画や運営に尽力し会員数 340 名へと発展させた。また、関係団体との連携も重視し、ウォーキングの普及に貢献している。
表章の類型	中高年から一念発起して、物事を成し遂げた事例
キーワード	ウォーキング／生きがいくくり／仲間づくり／健康づくり

* 年齢は、平成 25 年 4 月 1 日時点

■活動のきっかけ

ウォーキングで健康増進

昭和 61 年（65 歳）から毎年、埼玉県東松山市で開催される日本スリーデーマーチに参加し、ウォーキングの楽しさを通して、健康づくり、生きがいくくり、仲間づくりを行っています。その際、青森県は全国でも短命県であることを知り、高齢社会を迎えている今こそ、ウォーキングで健康増進を図り、健康長寿に尽くしたいと考え、自らの経験を語ることを通して、一人でも多くの人に歩くことを呼びかけました。



歩く魅力を講演中の本間さんの様子

■活動内容や現在の活動状況

ウォーキングの楽しさを一人でも多くの人に

ウォーキングの魅力を知ったことをきっかけに、余生を楽しみ、健康増進を図ろうと思い、46 名の仲間とともにウォーキング愛好者団体「弘前歩こう会」を平成 8 年 5 月に発足し、副会長に就任しました。平成 18 年からは会長に就任して会の企画・運営に尽力し、現在では東北地方最大の会員数 340 名が登録する団体に発展させ、ウォーキングの普及と振興に多大な貢献をしています。弘前歩こう会で



津軽ロマン国際ツアーデーマーチで先頭を歩く本間さん(写真中央で旗を持つ人)

行っている毎月 1 回の例会では、弘前市内や八甲田山、岩木山麓、津軽地方を歩いて自然と触れ合いながら健康づくりと仲間づくりに取り組んでいます。例会とは別に、関連団体とも連携して、ウォーキングの普及と発展に尽くそうと考え、次のような活動を行っています。

平成 11 年から始まった「津軽路ロマン国際ツデーマーチ」では、弘前歩こう会が主管団体として 14 年間にわたりウォーキングのコース設定からリーダー配置まで行っています。平成 14 年から始まった「弘前・白神アップルマラソン」では、弘前歩こう会はボランティアスタッフとして参加しています。平成 18 年から始まった弘前スポレク祭の「市民ウォーキングの集い」では、主管団体を務めています。平成 24 年から始めた「岩



「アメリカ横断ウォーク 2001」に日本から 14 名が参加
(写真中央が本間さん)

木スカイラインを歩いてみよう会」は、普段、自動車しか通行できないスカイラインを一時閉鎖して、8 合目を目指して急な 69 のカーブと登り坂が続く 10 キロと 5 キロコースに分かれて行われています。会員のみではなく市民参加者も呼びかけて、平成 19 年から「弘前市民ウォーキングの集い」を毎年 10 月 10 日に市長を先頭に弘前公園や運動公園をコースとして開催しています。参加者数も毎年 300 名以上に及び、家族連れの方も多く、喜ばれる行事に発展しています。このように本間さんの指導の下に、さまざまなウォーキングが実施されるようになりました。

平成 23 年 1 月、「弘前歩こう会」15 周年記念誌を発刊しました。そして、同年 6 月に日本ウォーキング協会からウォーキングの普及振興に係わる功績表彰を受賞しています。

■ポイント、工夫している点

ウォーキングを楽しむ輪を広めよう

「ウォーキングは足腰のみでなく、五感を刺激して心肺機能を高め、仲間づくり、生きがいづくりにも貢献できる」とのウォーキングの意義を会得できるように企画されています。単独の歩こう会の活動内容にとどまらず、関連団体と連携したウォーキングや市民が参加できるウォーキングも主管団体として役割を担っています。平成 20 年に群馬県太田市ウォーキング協会と友好団体として交流を実施し、交流の輪を広げようとしています。

■その他の活動

高齢者生きがい仲間づくりでも活躍

平成 13 年に青森県主催のシニア洋上セミナーに参加したのをきっかけに、平成 14 年に青森県長寿社会振興センターの呼びかけで「あすなる友の会」という県内 6 支部 700 名の高齢者生きがい仲間づくり組織が発足しました。その時以来、自主活動団体「あすなる友の会」代表幹事に就任し、津軽支部長として毎月の行事の企画・運営に携わっています。

あすなる友の会の毎月の行事は、施設見学、ウォーキング、清掃ボランティア、イベントでの伝統芸能発表、グラウンドゴルフ、ボウリング大会、ボランティア活動、スポーツ大会と四季彩色豊かな行事など、本間さんはそれらの企画・運営を担っています。平成 23 年 5 月には 10 周年記念行事として、福島県復興支援の意義を込め、1 泊 2 日の福島旅行を 6 支部合同で実施し、被災地の現状を知ることができたことと好評でした。