

類型

E

徳島県

ながお かんじ

長尾 環二さん 88歳

## 64歳から始めたウォーキングで歩いた距離は38,000km。

### 自分自身の健康のためにウォーキングを

長尾環二さんは、平成2年、64歳のときに40年間勤めてきた会社を退職した後、自分自身の健康維持のためにウォーキングを始めました。ある日、同じようにウォーキングをしていた初対面の人と打ち解けあい、意気投合し、ウォーキンググループを立ち上げることになりました。

### ウォーキング仲間とともに「百歩会」を立ち上げ

平成2年、「百歳まで元気に歩こう」を合い言葉に、「百歩会」というウォーキンググループを結成し、月1回の定例ウォーキング活動を開始しました。

平成3年から平成26年までの過去23年間、一度も休むことなく継続して定例会を実施しており、これまでの総ウォーキング距離は38,000キロに達しています。まもなく米寿を迎える長尾さんは、生涯総歩行距離40,000キロを目標に、毎日4キロから10キロのウォーキングを続けています。



百歩会ウォーキング



百歩会記念写真

### いろいろなウォーキング行事に進んで参加

自らは毎日のウォーキングを欠かさず継続しながら、「百歩会」のスタッフとして様々な行事を企画、運営するほか、「NPO法人徳島県ウォーキング協会」、「徳島市老人クラブ連合会」の役員を歴任し、健康ウォーキングの普及推進に努めています。

百歩会は、定例ウォーキングのほかに、月1回、大神子海岸往復コースでウォーキングを行い、目についた空き缶・ビニール等のごみ拾いも兼ねたクリーンウォーキングも行っています。また、地方公共団体、その他諸団体の主催するウォーキング行事にも積極的に参加しています。

今後も、無理のないウォーキングを継続するとともに、各老人クラブと連携して、ウォーキングによる健康維持の更なる普及推進に努めていくそうです。