



Title	“背筋が伸びて、世の中が明るくみえてきます” ポールdeウォークのすすめとウォーキングの歩み
Author(s)	木谷, 道宣
Citation	makoto. 2022, 200, p. 2-11
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/88677">https://doi.org/10.18910/88677</a>
rights	
Note	

*The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

# “背筋が伸びて、世の中が明るくみえてきます” ポールdeウォークのすすめとウォーキングの歩み

一般社団法人ポールdeウォーク推進協議会  
常務理事・事務局長 木谷 道宣

## 1 二本のポールを持って長寿社会を謳歌しましょう。

「いつの間にか何だか歩くのがおっくうになり、歩かなくなった」「そしたらますます歩けなくなってしまった・・・」

世界に先駆けて超高齢社会に突入したわが国で、全国でこんな声が広がってきました。人類が永年夢にまでみてきた長寿、長生きが達成できて万歳のはずだったのが・・・。

でもご安心ください。ノルディックウォーキング・ポールウォーキングと呼ばれる二本のポールを持って歩くウォークで、“棺桶に自分で歩いて入る”まで歩き続けられることが可能になりました。

さあ、二本のポールを持って歩いて、健康寿命を延ばし、せっかく天が与えて下さった『長生き社会』を楽しく謳歌しましょう。

25年前、21世紀を目前にした1997年、フィンランドで初めて「ノルディックウォーキング」が正式に提唱されました。ノルディック（北欧）のウォーキングというように、雪の中を滑るノルディックスキーの選手たちが雪のない夏場のトレーニングとして平地を二本のポールを持って歩きだしていたのを、フィンランド政府が国の健康増進施策として認定

したのです。すると早速日本へ。そしてこのポールを交互に後ろにけり出して歩く「ノルディックウォーキング」に対して、なんと2006年に、日本古来の杖を、一本ではなく二本持って前に付きながら歩く「ポールウォーキング」が長野県の整形外科医の安藤邦彦先生によって発案されました。

今、私たちはこの二つの歩き方を『ポールdeウォーク』と総称して、全国に推奨する運動を展開しています。

## 2 ポールdeウォークはなぜ楽しいか

“いつでも だれでも どこでも”できるスポーツとして「ウォーキング」の効用は皆さん誰もが知ってます。でも、わかっているけどなかなか続けられません。ところが、ポールを持って歩けば長続きするのです。

それは、次のような理由があるからではないでしょうか。

- ①二本のポールを持って立っただけで背筋が伸び、視野が広がって世の中が突然明るく見えだします。
- ②二本のポールを持って歩くことで、ただ歩くのではなく「スポーツをしている」気持ちになります。また、ただ歩くのと違って、

まわりのみんなから観られているのがわかり、健康のために自分は「いいことをしているんだ」と誇らしく歩けます。

③二本のポールを持って友達や仲間と一緒に歩くことで、心身が活性化し、歩くことがこんなに楽しいものだったのかと日々新しい発見があります。

私は1964年、大学1年の時に、前年にアメリカ大陸6千キロを歩いて横断してきた”英雄“大西七郎さんにくっついて歩け歩け運動を始めました。そして仲間たちと一緒に10キロ、20キロ、30キロ、40キロ、50キロと、長い距離を歩くのがウォーキングだと思って47年間、日本ウォーキング協会で全国を、世界を歩いてきました。

そして10年前、仲間とウォーキング研究所を創り、多田羅浩三大阪大学名誉教授・日本公衆衛生協会名誉会長のご薫陶を受けて2キロ、4キロ、5キロの短い距離をみんなと楽しく歩くこのポールdeウォークの世界にどっぷり漬かりました。もちろんポールを持って10キロ、20キロ歩くのもありますが、シニアには短い距離こそ主力です。仲間と一緒に会話をしながら歩いて、そのあとの「アフターウォーク」がまた楽しいのです。

### 3 ウォーキングのはじまり

元来四つ足で歩いていた私たちの祖先が、二本の足で歩くようになったことで人間となり、長く地球に君臨してきました。そして当たり前のように歩いてきたのですが、それとは別に今のように“みんなのスポーツ・ウォーキング”として認識されるようになったのは、1904年にオランダで始まった「インターナショナル・フォーデーズマーチ」（四日間行進国際大会）からだと言われています。

そして日本では、1963年に「早稲田大学北米大陸6千キロ徒歩横断隊」として5人の仲間がアメリカを歩いてきた大西七郎さんが、



写真1 アメリカ大陸横断隊新聞記事



翌年の1964年の10月、東京オリンピック開催の最中の東京で、「皆さん一緒に歩きましょう！」と、朝日新聞の投書欄で呼びかけたことから始まりました。大西さんの呼び掛けに応じたスタッフは、早稲田、青山、日大、慶応、御茶ノ水女子大、中大、農大、日体大等の大学生でした。会長にはレスリングの八田一朗さんを迎え、歩け歩けの会として、毎月第1日曜は東京各地を歩き、5月の連休は富士山や日光などから東京まで全国から集まった老若男女が体育館に寝袋で泊まりながら5日間歩きました。3百名の参加者の足のマメをつぶすのは東京医大の看護学生さん。夏は山手線一周40キロナイトウォークが定番でした。環境庁から発表された「東海自然歩道」を最初に踏査し、「心から心へ」を合言葉にインドネシアのジャワ島横断一千キロを歩いてきたのも若者たちでした。

#### 4 『太りすぎるな タバコを吸うな 歩け 歩け そして歩け』

大きな転機は1970年、財団法人日本心臓財団の設立記念講演会に来日された国際心臓連盟会長・アメリカ心臓協会会長のP.Dホワイト博士が提唱された『Do not smork, Nor grow fat, Walk Walk and Walk』の心臓病予防三原則でした。ホワイト博士はアイゼンハワー大統領が激務の中で三度心臓発作で倒れた際に、主治医として見事に回復させた世界中に知られた名医です。日本心臓財団は経団連と日本循環器学会が協力して発足しました。会長には佐藤喜一郎、土光敏夫、岩佐凱実さん等の経済人が、副会長は美甘義夫、上田英雄、曲直部寿夫先生等の心臓病の権威が代々就任し、1978年には美甘義夫会長のもとに第8回世界心臓学会を東京で開催。「健康ハートの日」を制定し、「喫煙か健康か 選



写真2 日本心臓財団設立記念講演会

ぶのはあなた」「私、タバコを吸う人とは結婚しません」と禁煙キャンペーンの先頭に立ったのです。1987年には「第6回喫煙と健康世界会議」を岩佐凱実会長のもと経団連会館で成功裏に開催。さらに川崎病原因究明委員会を発足させて啓発キャンペーンを行うなど活動は活発でした。私は大学卒業後の1969年にその創立事務所に入局。3億円の基金集めから始まって、企画部長、事務局長として一連の事業を担当しながら、一方で歩け歩けの会の事務局長を続けさせてもらいました。「医師と歩こう！チャリティウォーク」など、日本心臓財団の財界、医学界の重鎮が歩け歩け運動をバックアップしてくれる中、団体名を「日本歩け歩け協会」と改称。第二代目会長に日本ユースホステル協会の金子智一さんを迎えた歩け歩け運動は各地に広がりだしました。

## 5 聖地・オランダ、ナイメーヘン！！ 40か国から4万人が4日間歩く世界大会

そして迎えた1977年、私たちは運命の出会いとでもいうのでしょうか、1904年に始まったオランダの「インターナショナルフォアデーズマーチ」の第61回大会に39名の団体で初参加しました。40か国から4万人が、年齢性別に応じて1日50キロ、40キロ、30キロを4日間歩く大会。それ以前にNHKの国際ニュースで見たときは、そんなことが可能なのかと信じられませんでした。

開催地はアムステルダムから約2時間の人口14万人ののどかな田園都市・ナイメーヘン市。主催はオランダ王立体育連盟。退役軍人さんたちが役員で、大会の運営は軍人さんたちでした。参加者は4日間同じところに泊まり、毎日スタートとゴールの場所が同じで、



30ヶ国4万人が集う歩け歩けオリンピックに初出場の日本チーム。万雷の拍手に迎えられる

写真3 オランダ国際大会

コースが東西南北に4日間分かれて設定されているのがわかってなるほどと納得。まずは大会前夜の開会式へ。入場行進は軍楽隊の勇壮な音楽に合わせて颯爽と。各国の代表団はNATO軍として駐留している各国の軍人さんたちも加わっていかにも楽しげです。この人たちが一日50キロを4日間歩くのかと納得します。金髪をなびかせた看護兵の部隊にも圧倒されます。最後に青リング色のユニホームに身を包んだ日本チームが入場するとヤンヤヤンヤの大歓声、日章旗が高々とメインポールに掲げられ、「ようこそ極東の日本から、第61回大会にして初めてこの大会は地球規模の大会になりました」とアナウンスされ花火が打ちあげられて大歓迎。一同、なにがなんだかわからない感動、感激で胸が一杯に。そして翌早朝から、きれいなホテルから歩く距離ごとにバスで出発会場に向かい、美しいコースを堪能し、身振り手ぶりで会話を楽しみ、全員4日間完歩したのです。距離の長さを忘れ、最後のパレードではたくさんの祝福の花束をもらってゴールイン。一同「来年も来よう!」と誓い合ったことでした。

## 6 1978年 日本スリーデーマーチ開幕!

オランダの大会に参加して本当に感激し、ウォーキングの楽しさ、素晴らしさを堪能した群馬県新町歩く会から参加した村山兼吉さん、新井猪一郎さんの二人の70代は、同会の丸茂義人会長に話してわずか3ヶ月の準備で

オランダ方式による二日間の模擬大会を11月に新町（現高崎市）で開催し、翌年、まったくオランダと同じルールによる第1回日本スリーデーマーチを開催しました。全国各地からオランダと一緒に歩いた仲間たちが応援し、29都道府県から1800名の参加を得て大成功。第2回には欧州、韓国から21名も来日して立派な国際大会に。しかし新町（現高崎市）では宿舎の関係などで大会継続は難しいと、第3回大会から埼玉県東松山市への移行が決まりました。受け入れた東松山市の対応が素晴らしかったです。芝崎亨市長は早速翌年7月のオランダの第62回大会に助役以下の大視察団を派遣。東松山市には軍隊はいないからと、いざ災害時の総合防災体制の訓練も兼ねるとして市役所の全部署、全職員が役割を分担して大会の運営にあたるように指示。田口弘教育長は大会は小中学生が日本全国の方々やヨーロッパ、アジアの方々に触れられる最高の教育の機会だと位置付けて、全小中学生の三日間参加を全学校に要請。当時は土曜日も授業があったから大混乱。異議不平を言う教職員には、「辞めてもらっても結構」と貫き通しました。第7回大会から埼玉県が、第8回大会から朝日新聞社が主催に加わりました。大会参加者は毎年増え続け、第10回記念大会には三日間で延べ6万3千人が参加しました。同記念大会では、オランダをはじめとする八つの国際大会の代表が集まり、浩宮殿下（現天皇陛下）のご臨席のもとに国際マーチングリーグの発会式も行われました。





写真4 ポールdeウォークを学ぶ東京・大田区の皆さん



写真5 日本スリーデーマーチ

## 7 楽しみながら歩けば

### 風の色がみえてくる（天声人語）

今年11月に第45回記念大会を迎える日本スリーデーマーチ。コロナの前は25ヶ国からの海外ウォーカーを含む延べ10万人のウォーカーが参加していましたが、みんなでウォーキングの神髄を学んだ“大事件”があったことをご紹介します。

1985年7月21日の朝日新聞の《天声人語》で、その年のオランダの国際大会に日本から56人が参加したことを取材した辰濃和男論説委員は、その最後を「▼歩き続ける理由はさまざまだが、歩きの神髄はやはり、歩くことを楽しむことだろう。▼楽しみながら歩けば、風の色がみえてくる。」と結ばれました。歩く仲間一同大喜び。早速日本スリーデーマー

チの大会スローガンになり、2年後の第10回記念大会ではこれを大きな岩石に彫り込んだ記念碑を建立しました。そして迎えた除幕式。除幕した辰濃委員からすぐにクレーム！記念碑に「風の色が見えてくる」と彫ってあったのです。私たち関係者はずっと「見えてくる」だと思っていたのです。辰濃委員は、「風の色が見えるわけがないでしょう。風の色は五感でみえるのです」といわれ、あわてて2年前の朝日新聞を探すと、確かにひらがなの「みえてくる」でした。一同平身低頭して謝りました。しかし、歩く仲間の最高の合言葉を違えたまま日本のウォーキングのメッカに設置しておくわけにはいきません、10年後の第20回大会に合わせて書道家原田歴鄭先生に再度ご揮毫いただいて彫り直しました。

ウォーキングは視覚（見る）、聴覚（聴く）、味覚（味わう）、嗅覚（嗅ぐ）、触覚（皮膚で感じる）の5つの感覚をとぎすまして楽しむ至福のスポーツであることを、一同肝に銘じた大事件でした。

## 8 協会づくり、大会づくり、そして歩く市民外交

「歩け歩け運動なんて日本だけのものだろう」と長年思っていたのが、オランダの世界大会で世界中のウォーカーを知り、日本スリーデーマーチと一緒に歩く喜び・楽しみを知った全国からの参加者は、「自分の県にも歩け歩け協会を作って健康づくりを呼び掛け、大会をつくって全国から来てもらいぜひ

わが県を、わが町を歩いてもらおう！」と動き出しました。東京に向かってのみ歩いていたビッグハイクも、京都の比叡山延暦寺から大阪—和歌山—田辺—熊野三山—新宮—伊勢神宮、そして名古屋の熱田神宮と、紀伊半島を5回シリーズで一周した「平成の熊野詣」で関西圏にウォーキングがひろがりました。みんなのあこがれの四国88ヶ所1200キロを50日間で一周する「空海のみちウォーク」も毎年開催。東京・日本橋と京都・三条大橋を同日に出発して2泊3日の歩く旅を3年間春秋に重ねて、東西5千人が参加した「平成の東海道53次」も大好評でした。国際マーチングリーグに倣って全国8大会で「日本マーチングリーグ」も誕生しました。

こうして、歩け歩け運動はまさに“みんなのスポーツ”として認知されてくる中、私は1990年12月、20年間務めた日本心臓財団を退職させていただき、日本ウォーキング協会の専務理事に専従しました。国際マーチングリーグにアジアで唯一加盟した日本に与えられた使命は、楽しいウォーキングをアジアに普及すること。「歩く市民外交」として、隣の韓国、中国、台湾やインドネシア、ベトナム、インド、ロシアへの働きかけには、まず全国の仲間呼びかけて一緒に歩きに行くことと日本スリーデーマーチに来てもらうことでした。金子会長と、さらには江橋慎四郎第3代会長（東京大学名誉教授）と共に各国に出かけました。また「平成の遣唐使」として、朝日新聞社と共催して上海と煙台の二か所から西





写真6 伊能ウォーク

安を目指したのは1997年でした。“千日回峰”の比叡山には山頂に「ウォーク祈念碑」を建立させていただき、小林隆彰大僧正から『歩者国寶』のお守りをみんなにいただきました。

決定版は江戸時代に歩いて日本地図を作った伊能忠敬の道を全国民がリレーで歩いてつないで21世紀を迎えよう！と、1999年1月、東京・富岡八幡宮を2千人が歩きだした「平成の伊能ウォーク」でした。47都道府県をリレーして2001年元旦に東京・日比谷公園にゴールイン。朝日新聞と共催した効果は大きく、全国各県にウォーキング協会が続々と誕生しました。そして、「日本ウォーキング協会」と名称を変更し、環境省だけでなく厚生労働省の共管も受け、21世紀の大きな目標として掲げられた『健康日本21』を推進する厚生労働省の企画委員として、私は多田羅浩三企画委員長のもとで歩くことの一層の普及を命題

として与えられたのです。そこで出てきたのが「ウォーク日本1800」キャンペーンでした。すなわち、21世紀初頭の“平成の大合併”で当時3,232あった全国の市区町村が合併して、約1,800になるということで、1800市区町村それぞれでウォーキングが実施されるよう普及することを目標に掲げたのです。全国各都道府県にウォーキング協会ができたことで初めて可能になったプロジェクトでした。各都道府県協会は全ての市区町村でのウォーキングの実施に向けて動きだしました。

## 9 ポールdeウォークとの出会い

私とポールdeウォークとの出会いは、高橋直博・国際ノルディックウォーキング協会インターナショナルトレーナーが来日されて説明を受けたのが最初です。毎年開かれる国際マーチングリーグの総会で欧米諸国の大会へ

行った時にも、多くの参加者が二本のポールを持って参加しているのに出会いました。日本ウォーキング協会にノルディックウォーキングを推進する委員会を立ち上げ、後に全日本ノルディック・ウォーク連盟として発足するお手伝いもさせていただきました。

そして私の独断専行による人事の不手際、財政問題で2011年に日本ウォーキング協会を退任した私は、2012年に多田羅浩三先生に研究総括理事にご就任いただいて仲間と共に一般社団法人木谷ウォーキング研究所を設立し、新しいウォーキングスタイルとしてノルディックウォーキング・ポールウォーキングの研究を行い、2013年5月から東京の大田区において多田羅先生の造語である「ポールdeウォーク」を冠して『ポールdeウォーク教室』を開始。それが評価されて翌2014年度から大田区の介護事業、高齢者福祉事業として委託を受けて大田区主宰の教室が始まり、2015年度からは大田区の地域力推進事業としてポールdeウォークのリーダー養成講座及び無料体験会を開催しました。そしてポールdeウォーク楽校を各地区毎に開設しました。今では大田区ポールdeウォーク推進協議会を設立して区内に23のポールdeウォーク楽校を運営し、毎週毎日どこかの地区でポールdeウォーク楽校が開いています。

同時進行で多田羅浩三先生は、ノルディックウォーキング・ポールウォーキングを全国的規模で推進し、指導者の養成をしてきた日本ノルディックウォーキング協会、日本

ポールウォーキング協会、日本ノルディックフィットネス協会、全日本ノルディック・ウォーク連盟の4団体に呼びかけて2013年12月に『ノルディックウォーキング・ポールウォーキング推進団体連絡協議会』を発足させられました。同幹事会は日本公衆衛生学会などで積極的に発表を行うとともに、2014年5月には首都圏のポールdeウォーク指導者に呼びかけて介護予防シンポジウムを大田区で開催しました。また、幹事会のメンバーが中心になって2015年に『シニア向け ノルディックウォーキング・ポールウォーキングGUIDEBOOK』がライフ出版社から出版され、同年5月には埼玉県志木市において『ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会』が開催されました。

## 10 ポールdeウォーク推進協議会が発足

こうした大田区での展開、「ノルディックウォーキング・ポールウォーキング推進団体連絡協議会」幹事会の活動を受けて、私は、かねて交流のあった全国の労働者協同組合の総本山である『ワーカーズコープ』の永戸祐三さん、富田孝好さんに「ポールdeウォークで高齢者の新しい仕事起こし、地域起こしができないだろうか」と相談を持ち掛けました。幸いにして2019年9月24日に組織的な賛同を得て『東京都ポールdeウォーク推進協議会』が発足しました。設立総会の記念講演にはもちろんポールdeウォークを毎日自ら実践されている多田羅浩三先生にご上京いただきまし



写真7 ポールdeウォーク推進協定調印式

た。『ポールを持ったウォーキングの歴史的意義—制度と知恵の推進—』と題された先生のご講演は新たに運動を担うことになるワーカーズコープの仲間たちに大きな感銘を与えたことは言うまでもありません。

ポールdeウォーク専門団体との連携のもとに活動を開始した同協議会は、翌2020年5月に一般社団法人の認可を受け、更に先般、2022年5月20日には今後の全国展開を見据えて名称を「一般社団法人ポールdeウォーク推進協議会」と改称し、ポールdeウォーク推進3団体とワーカーズコープ及び日本社会連帯機構の5団体による運動推進協定書の調印式及び記念シンポジウムを開催しました。

来る10月1日に、ワーカーズコープが20年来その成立を目指してきた「労働者協同組合法」が施行されます。衆参両院の全党・全会派が一致して議員立法で成立した法律が施行されるにあたり、ワーカーズコープは、その大きな運動方針の一つに「みんなのおうち」づくりを掲げています。かつてあった鎮守の森の神社やお寺のような地域のみんなの拠り

所になり、安心して何でも語り合え、励まし合える「みんなのおうち」です。ポールdeウォークに取り組むシニアが自らの健康づくりだけでなく、地域の復興と生活の充実のために各地にポールdeウォークの拠点を作り、そこを多くのシニアが生涯現役でその人生を全うできる拠点とすることを狙いとしています。

主として20キロ、30キロの長距離を歩く元気な人々を対象としてきた私のウォーキング人生は、膝や腰が痛くて自分は歩けないと思っている方、今は昔ほど歩けなくなった方々に、いつまでも、いつまでも歩き続けてもらえるよういつしかかじを切りました。

今年は世界66か国から4日間で延べ16万人が完歩したオランダの国際大会を頂点に、ウォーキングは世界中に愛好者を増しています。そしてその一方で歩くことをいったんあきらめた方々がポールを持って歩くことで再び歩く喜び、歩ける喜びをかみしめています。

さあ、みなさん 二本のポールを持って、風の色を求めて！力強く楽しく、歩き続けましょう。