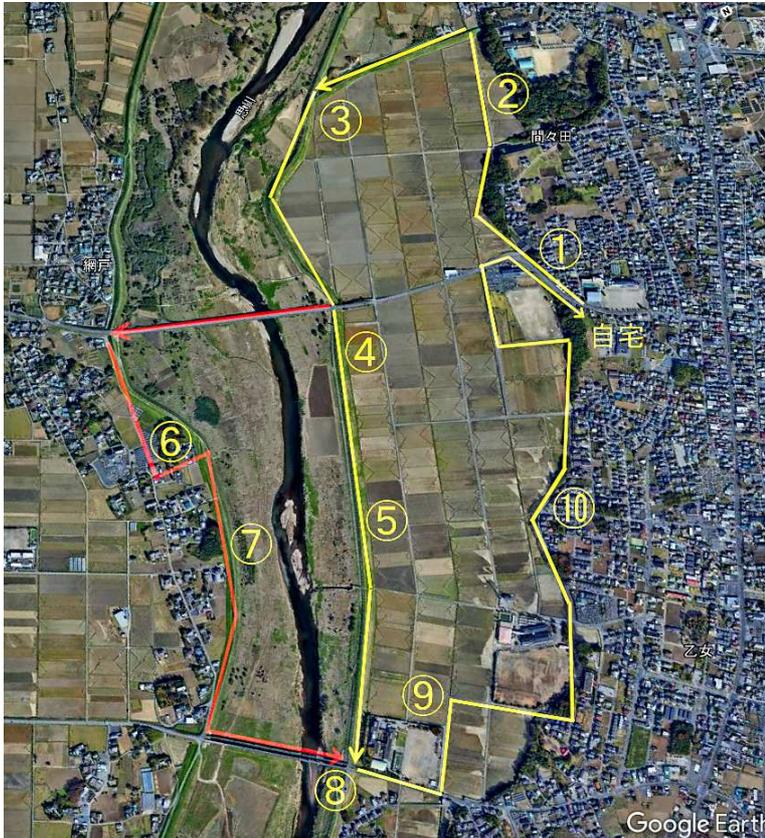


ウォーキングの楽しみ

2023.02.16 (栃木) H.Miyata

ウォーキングが日常生活の一部になっており、ここ数年、年間累計は1200Kmを超えている。コースは、6Km (黄色ライン)、気分によっては延長 (赤色ライン、プラス1km)。毎回同じペースで歩いているので自分の健康管理のバロメーターにもなる。

四季折々、日々新たな発見や出会いがあってこれが楽しい。ウォーキング中のスナップをまとめました。



ウォーキングコース 小山市間々田周辺 (番号は写真とリンク)



① 1月 朝日に輝く日光連山



② 4月 水路から飛び出したイタチ



③ 4月 思川桜と菜の花



⑤ 9月 堤の遊歩道に沿って曼珠沙華が見ごろ



④ 9月 稲刈りが始まり田んぼはパッチワークのようだ



⑥ 寒川尼(源頼朝の乳母)の墓
大河ドラマの影響で訪れる人が増えた



⑦ 5月 自分の縄張りを歩くキジ



⑧ 2月 雪の浅間山



⑨ 9月 稲を刈るコンバインを追いかけるサギ



⑩ 6月 鎌倉街道

■ ウォーキンググッズ

- ・シューズ 最近さまざまな種類が出ているがやはりスポーツ専門メーカーの製品を選んだ方が長い間使うにはいいようだ。
- ・ヘッドライトとタスキ 日が短い冬期の夕暮れ時は必需品だ。
- ・ウォーキングポール 足腰への負担が軽減され、姿勢よく軽快に歩ける。腕へのショックを和らげる先端のクッションは、スペアが無くなったのでホームセンターで手に入れた硬質のラバーパッドで代用している。



これら以外にスマホ、気が向いたときにデジカメをウエストポーチに入れて携帯している。

気が付けば自分も後期高齢者となってしまった。徐々に体力の衰えを感じるようになったが好奇心と感動だけは持ち続けて日々のウォーキングを楽しみたい。