

第3回ウォーキング大会（広大マスタース第14回例会）報告

「龍王山に秋の訪れを感じるコース」（2013年9月22日）
「東広島健康づくりウォーキング友の会」との合同大会

広島大学マスタース会員 渡部和彦

広大マスタースウォーキング大会は、幸いにも晴天に恵まれ、龍王山のコースを満喫しました。龍王山は、JR西条駅の北側に位置する標高571メートルの山。山全体を、「憩いの森公園」として東広島市が管理・運営する自然型公園。研修室、野外公演施設、オートキャンプ場、遊園地、バーベキュー広場などがあり、市民の憩いの場となっています。昨年同様、市民グループ「東広島健康づくりウォーキング友の会」との合同でおこない、「広大マスタース」からは、6名が参加し総勢29名でした。

朝8時にサイエンスパークの広大産学・地域連携センターに集合し、コース説明などの後、準備体操と共に、足腰を鍛える「スクワット運動」30回を目標に行い、転倒回避のための「ステップ体操」を学習の後、龍王山に車で向かいました。気温26度で、さわやかな空気の中、5班編成でコースを歩きました。



コースの途中では、木陰で休憩しながら歩きました。皆さん頑張って龍王山の頂上まで上り、眼下に広がる景色に感激。帰りは、急な階段コースを避け、比較的なだらかな迂回コースを選んだ結果、約1万5千歩（渡部の万歩計）と比較的長距離となりました。皆様、若干お疲れのご様子でした。昼食の後、ハーモニカ伴奏で、「青い山脈」など元気に歌った後、解散。お疲れ様でした。

次回は、多くの皆様のご参加を願っています。今後ともお元気で、「歩く力」を落とさないように、転倒しないように、お互い気を付けてまいりましょう。