潮流

NPO法人未来副理事長
鳥取県中部医師会副会長
松田　隆

ウオーキング立県とっとり

ウオーキングは健康、観光、環境、教育、交流といった五つの分野（5K）で、人と社会に効用をもたらすといわれていますが、その中で最も重要なものは、健康維持・増進効果だと考えられます。

「健康」は「全ての人間の基本的権利のひとつである」（世界保健機関憲章）というとらえ方からみれば、ウオーキングは誰でも、いつでも、どこでも、手軽に取り組める健康法で、人間の基本的権利を満たすものではないかと思います。

鳥取県は、都会のスピード社会にはない、ゆったりとした時の流れを感じることができます。歩く目線でのスローライフの中から車社会を見直し、豊かな自然と触れ合うことで心が癒やされ、地球環境を考えることに結びつきます。

さらに、いろいろなものや人との出会い、交流から新しい発見があり、多くのものが見えてきます。地球環境をグローバルに考え、鳥取県からローカルに行動しようといった「グローカル」な地域づくり、人づくりの基本は人と人との交流です。

村山友宏日本ウオーキング協会長は、「歩く・なら」ポーズで自然や社会にかな心や生きる力を育て、歩く喜びや楽しさを子どもに教える「歩育」は健康づくりです。歩くことで住民の健康増進をめざして」を開きます。皆さんと一緒にウオーキングの効用を確認するとともに、「ウオーキング立県とっとり」の実現に向けた第一歩を踏み出したいと思います。

（倉吉市）

◇　◇

第9回日本海未来ウオーク記念フォーラム「ウオーキング立県TOTTORIをめざして」は6月5日午後6時から、ホテルセントパレス倉吉で開催。「2本の足が医者、自然が病院」を提唱する李康玉大韓ウオーキング連盟理事長の基調講演、同氏と平井伸治鳥取県知事、村山友宏日本ウオーキング協会長によるパネルディスカッションが行われる。

ウオーキングは健康、観光、環境、教育、交流といった五つの分野（5K）で、人と社会に効用をもたらすといわれていますが、その中で最も重要なものは、健康維持・増進効果だと考えられます。

「健康」は「全ての人間の基本的権利のひとつである」（世界保健機関憲章）というとらえ方からみれば、ウオーキングは誰でも、いつでも、どこでも、手軽に取り組める健康法で、人間の基本的権利を満たすものではないかと思います。

鳥取県は、都会のスピード社会にはない、ゆったりとした時の流れを感じることができます。歩く目線でのスローライフの中から車社会を見直し、豊かな自然と触れ合うことで心が癒やされ、地球環境を考えることに結びつきます。

さらに、いろいろなものや人との出会い、交流から新しい発見があり、多くのものが見えてきます。地球環境をグローバルに考え、鳥取県からローカルに行動しようといった「グローカル」な地域づくり、人づくりの基本は人と人との交流です。

村山友宏日本ウオーキング協会長は、「歩く・なら」ポーズで自然や社会にかな心や生きる力を育て、歩く喜びや楽しさを子どもに教える「歩育」は健康づくりです。歩くことで住民の健康増進をめざして」を開きます。皆さんと一緒にウオーキングの効用を確認するとともに、「ウオーキング立県とっとり」の実現に向けた第一歩を踏み出したいと思います。

（倉吉市）

◇　◇

第9回日本海未来ウオーク記念フォーラム「ウオーキング立県TOTTORIをめざして」は6月5日午後6時から、ホテルセントパレス倉吉で開催。「2本の足が医者、自然が病院」を提唱する李康玉大韓ウオーキング連盟理事長の基調講演、同氏と平井伸治鳥取県知事、村山友宏日本ウオーキング協会長によるパネルディスカッションが行われる。