

ウォーキングの魅力

- ウォーキングは全身運動で体に筋肉がつき、血流がよくなる。
健康長寿のスタートはまず、歩くことです。
- 肥満防止になり成人病の予防につながる。
- 適度な疲労感が残り、ウォーキング後の食事・お酒がおいしい。更に熟睡できる。
- 季節ごとの外気変化(温度・湿度・風)が自分の肌で感じられ、感受性が豊かになる。
木々、草花、小鳥、ちょう、セミなどは季節の変化を目で知らせてくれる。
- 仲間とのおしゃべりで色々な情報が入る。ストレス発散ができる。
- 歩きの目線で景色・建物・動植物が観察され、新しい発見がある。
視野が広がり勉強になる。百聞は一見にしかず。
- 現地に行かないと感じられない風や匂い、町の生活、人の優しさなどは知識ではなく知見として人の想像力を鍛えてくれる。
- 歴史的史跡、神社仏閣、庭園・公園などを訪れると緑が多く気が休まる。
休むという字は木のそばに人がいます。
- 歴史的史跡では、先人が活躍したそれぞれの時代の舞台、登場人物に思いを巡らし好奇心が豊かになる。歩きながら学べることは素晴らしいことです！
- 歩いたら歩いた分、それがその人の歴史になるのです。