

////////////////////////////////////

## 2022年度《HUSpectacle -手稲行列-》のご案内

////////////////////////////////////

～身近な地域で「健康」と「防災/まちづくり」と「教育」と。～



2022.7.26～、9/2改訂

北海道科学大学 未来デザイン学部

+PIT手稲歩く観光・教育研修ルート創造プロジェクト

准教授 道尾 淳子

### 手稲エリアに「新しい秋の風物詩」をつくろう！

手稲山麓を流れる水のように。石狩平野にたちのぼる水蒸気のように。

秋の日、私たちの一步一步を軽々と刻もう。一筋の軌跡をつくろう。

- - -

ウィズコロナの時代。身体を動かす機会や、人と人との交流機会が減っています。健康づくりは全年代にとって欠かせませんが、地域に貢献する大学としては「人財」である学生たちの健康がとても気掛かりです。かねてから、大学入学を境に運動習慣が減ったという声があります。若い年代はもともと健康意識が低い傾向があります。それに拍車をかけて通学機会が半減、空き時間は手中のスマホに楽しさがいっぱいです。日常的に「からだ/身体を動かすこと」や「野外/アウトドアで過ごすこと」ができていますでしょうか。

そもそも、全年代において健康意識のある人は少数です。そして人は理想の自分を単独で達成します。

ただしそれでは「社会的に良好な状態（social well-being）」は築かれません。

WHO憲章より、「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」 “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

### 「全身持久力」を高めよう！「20km」を颯爽と歩こう！

私たち人間は「健康」であるために、長時間にわたり身体を動かし続ける能力、すなわち「全身持久力」を高める必要があります。「全身持久力」とはスタミナや粘り強さがあること、疲労していても運動を続けられること。長時間歩くことのできる体力は目安の一つです。具体的には、20km歩き続ける、あるいは、5時間歩き続けることのできる体力です。

---

江戸時代の旅人は、1日あたり32km~40km（八里~十里）を歩き続けたといひます。

現代、社会インフラがいくら整っていても、私たち一人一人の体力が前提になれば、心身ともに健康に過ごす日々を永く続けることはできないでしょう。一人一人の健康と社会の持続性の関わりは、今日、ますます重視されています。

成人の歩く速度はおおよそ「4~5km/h」、子どもや高齢者は「1~2km/h」です。歩き方によっては、成人でも子供でも高齢者でも、運動効果や身体への負担が異なります。少し早足で、歩幅を広く、いつもの歩き方の強度を上げるのがよいと言われています。成人で普通のペースの倍くらい、すなわち「7~8km/h」程度で歩くことができればよいのです。ところで、歩くスポーツと言えれば何でしょうか？「競歩（Race Walk）」は最高の歩き方と称されています。ルール云々ではなく、身体の使い方がかわり、歩幅も大きく、歩く速度もアップさせられるのだとか。それからポールを用いる「ノルディックウォーキング（Nordic Walking）」の人気も高まっています。

### **手稲のシンボル「手稲山（Mt. TEINE）」！**

**実は、手稲山の標高1,023mにかけたローカル記念日「10月23日＝手稲山の日」が制定されています。**

---

2014年、第1回開催「手稲区民の集い」で承認されたそうです。この決定は、2005年、同じく札幌市を代表する低山「藻岩山」が、標高にかけた「5月31日＝藻岩山の日」に制定された影響が大きいと言われています。ただし、藻岩山も手稲山も元々は山岳信仰としてそれぞれ「山開きの日」「山仕舞い/終いの日」があります。（藻岩山は6月1日が山開き、10月1日が山仕舞い。麓の浄土宗観音寺の観音道を使用しますが、このルートは「自然歩道」としての認知が高く、年間利用者数が最も多い札幌市民にとってのハイキングルートの一つとなっています。手稲山は6月30日に麓の手稲神社本社にて夏越大祓、夏季例祭、郷土礎霊頭彰祭を行い、境内の藤白龍神社を参拝した後、山頂奥宮大前において奥宮祭と、平成4年から電波安全祈願祭も兼ねられています。山仕舞いは不明ですが、奥宮建立は10月8日です。）

山は古来、神聖な場所として、一般の登山者などの入山は限られていました。登山やスキーなど市民の余暇活動、レジャーの場所として利用されたのは近年に入ってからのことです。

### **「ローカル記念日」を大切にしたい！**

これぞ「人為的（＝自然の成り行きではなく人の企み）」。手稲山を想う人たちの、他者と分かちあいたい気持ちが伝わってきます。私たちの暮らしに、私たちが生かされている環境に「楽しさを創出」しようとしています。地域の記念日を決めたり、自然物や風景を見立てたり。人の想像を介せば、ただ何気なく身の回りにあるモノやコトに「物語」を生むことができます。

---

ただ、残念なことに・・・手稲区民に限らず、本学学生や教職員など、この手稲エリアに関わる人にとって、「手稲山の日」の認知はいまいちです。だからこそ、この記念日を盛り上げるべく、私たちは2019年に、手稲山~北海道科学大学~前田森林公園を繋ぐ歩くルート「RouteTEINE」を考案し、毎年毎年そのルートを更新しています（2022年度は「Back-RouteTEINE」も）。平坦な道や舗装路だけでなく、自然の中に身をおいてリフレッシュできるルート。年に一度、自分の全身持久力を確かめられるルート。やらない理由をつくるのも、やる理由をつくるのも自分ですが、『年に1回、手稲山の日に手稲山で会おう！』このような人との約束があると健康を達成する一つの力になるかもしれません。

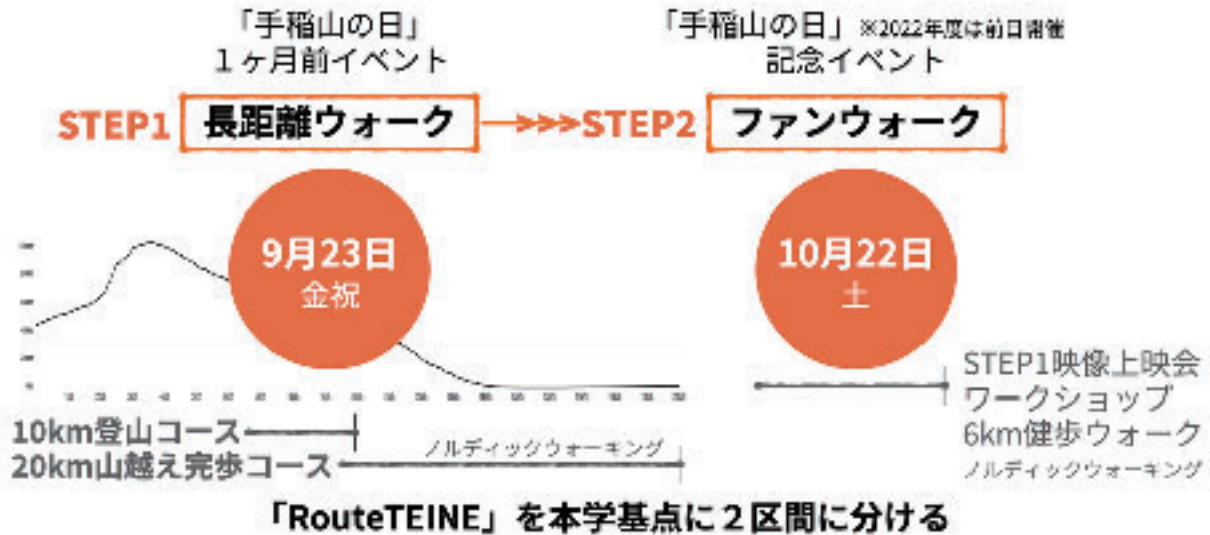
### **「RouteTEINE」をパレードをしながら、大学拠点の手稲エリアを皆んなで歩こう！ 「手稲行列」の光景（Spectacle）を創り上げよう！**

#### ◎キーワード：

地元大学生が歩く	パレード＝行列/交流/地域理解/運動不足解消/歩き方改善/健康/環境保全活動
手稲らしさ1	手稲山/1023/初冠雪/冬到来/1972札幌五輪/聖火台/ヒュッテ/電波塔/風が強い
手稲らしさ2	緑道/平地/大浜みやこ/高級/かぼちゃ/ハロウィン/手稲スイーツ/贈り物

札幌らしさ 積雪寒冷/都市型低山/自然/登山/ウォーキング/競歩/ノルディックウォーキング  
 防災教育 体力づくり/全身持久力/野外/サバイバル/国際救護色/防災食/行動食/非常時トイレ  
 ウィズコロナ ソーシャルディスタンス/身近な地域

2022年 第3回「10月23日＝手稲山の日」記念ウォークイベントを実施



参考

- 厚生労働省e-ヘルスネット
- 「低山」とは標高1000m程度より低い山を指します。手稲山含む札幌市の周辺にある山々はすべて「都市型低山」として位置付けられます。
- ※登山動画例：『登山初心者向け講座 (slow wander)』 <https://www.youtube.com/playlist?list=PL-4zuj9Abs17VZuvmVrGAj8Jg00CNMigd> (例えば、第5話『持っている服でも大丈夫？登山時の服装の選び方』、第8話『山では暗黙の了解？！ルールやマナーについて知ろう』、第11話『意識すると疲れ方が全然違う！山での歩き方を知ろう』)、『登山靴の選び方・ローカットでもおすすめ・初心者向け・モンベル[Webセミナー]』 <https://youtu.be/Mj24r0gtM9w>
- 特定非営利活動法人 日本ノルディックウォーキング協会、<https://www.jnwa.org/>  
 ※ノルディックウォーキング動画例：『身体と心も改善！ ノルディックウォーキング講座 (全5回)』 <https://kokokarapark.com/n/n338cc0e2a445>
- 当イベント2021年度は競歩専門のゲスト講師・風間公佑氏をお招きしました。  
 ※競歩動画例：『誰でも簡単に出来る！「競歩」の歩き方』 <https://youtu.be/mefNf0i4Wz8>、『初心者向け 時速7kmウォーキングの歩き方』 <https://youtu.be/ckE3jCYPbQI>