

## ウォーキング

大森 海太

ウォーキングは金のかからない運動で、コロナになってからの外出はもっぱらこればかり。私の場合、どこかに立ち寄りたりせず、ひたすら速足で歩きまくる（推定時速五キロ弱）。背筋を伸ばしてやや大股で歩くのは、フェアウェイを進むプロゴルフアーのノリで気持ちがいい。歩きながらも家々の塀越しや通りがかりの公園で、春先の花、初夏の新緑、秋の紅葉や落葉など、季節の移り変わりを眺め、折々の空気を吸ったりして季節感を味わっている。

多くの人は万歩計で一日の歩数を計っているようだが、私は持っていない。いつものペースは一分間で約百二十歩なので、一時間歩けば約七千歩、一時間半で一万歩といったところ、家の中でウロウロしたり、近所のスーパーに行ったりする分はカウントしない。

歩くルートはその日の気分によって適当で、ときにはあてずっぽうで歩いて思わぬところにたどり着くこともあるが、これはこれで楽しい。表通りよりも裏通り、それもタモリの好きそうな曲がった道や坂道がいい。最近は引越したので新しいルートを開発中である。

歩いていて怪しからんのは自転車だ。歩道を歩いているのにウシロからどげとばかりにベルを鳴らす。歩行者優先を知らんのか、体を張ってがんばってやる。もっと怖いのは音もなく高速でワキをすりぬける若者のチャリ。ちょっとよろけたら弾きとばされそうだ。でも幼い児を乗せたお母さんの自転車には、にっこり笑って道を譲る。

嬉しいのは保育園の一行に出会うとき。二、三人の若い保母さんがピンクや水色の帽子をかぶった園児たちを連れてお散歩の最中だ。カゴクルマのようなものに乗せられてキョロキョロしている小さな子供たちもいるが、これもまた楽しそう。思わずこんにちはと声をかけると、保母さんがこんにちはと答えてくれる。大きな声でコンニチワーと叫ぶ子供もいる。バイバイと言って手を振ると、何人かが声を合わせてバイバイ。至福の一瞬である。

(八〇四字)