

マンション問題総合研究所理事長

喜田 大三



謹賀新年

皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます

新年も、手軽な健康法として、「歩き」を楽しみます。三十数年前、郊外マンションに住み、スーパーが遠いので買い物に車を利用。都市化が進み、旧年(二〇〇九年)、歩きやすい歩道付き道路が開通。近くに食品・日用品スーパーも開店。買い物に歩いて行きたいマンションに様変わり。以下に説明します。

◎健康のために歩く

歩きの効果は医学で証明されています。脂肪が燃えてやせられる。血管年齢が若くなる。心臓病から遠ざかる。

生活習慣病の予防になる。骨が丈夫になる。

ボケを防止する。ストレスを解消する。歩く速度は、人や目的その他によって違います。その速度は毎分六十五から九十mで、標準的な速度は八十mといわれます。

◎車で買ひ物のマンション

十七世紀の江戸時代、江戸と川越城を結ぶ三十余kmの川越街道を整備。その中間、武蔵野の新座市野火止台地に、三十数年前に七階建て百戸の郊外マンションが建てられ入居しました。

街道沿いにケヤキの屋敷林のある農家が並び、裏には広い農地(畑)。四十年前にバイパスの新川越街道が完成。本来の街道は国道でなく県道に格下げされました。

マンションの価値評価の一つ、ここでは日常生活に必要な買い物に便利かどうかです。住人は、約三km先のスーパーへ自動車か自転車で購入に出かけました。入居時は、交通不便なマンションでした。

◎買い物に歩きたくない

都市への人口集中時代になり、この地区にも十数年前に歩いて十数分のところに食品スーパーが一軒、数年後に二軒目がオープンしました。ところが、マンション住人は通勤で旧川越街道をバス停・JR駅へ歩いていて、買ひ物には車をなるべく利用してきました。

なぜ、買ひ物に歩いて行こうとしないのか。主たる理由の一つは、旧川越街道の歩道が狭くて歩きにくいのです。旧街道は、四十年前、交通安全のために車道側にガードレールを設置。一方、街道に面した農家は生垣、最近は防音もかねブロック塀に変更。歩道幅は一m前後と狭い。現在、二m幅に歩道の拡幅が徐々に進められています。

車道の交通量が多いと、自転車は歩道を利用。前から後ろからくる自転車とすれ違う時、また人とすれ違う時にも、身をよけています。

さらに、歩道の溝蓋(排水孔付き)は、シヨッピングカートを動きにくくします。

◎買い物に歩きたくない

やっと旧年から、買ひ物に歩いて行きたいマンションに様変わりしました。マンション前の旧川越街道、その向こう側の農家の後背地、三十七万㎡の広大な農地では十年前から区画整理事業が着々と進められ、道路が縦横に整備されました。

二〇〇九年三月、農地中央を貫くkm余の新座駅南口通線、信号機の点灯式が行われ全線開通しました。それまで旧川越街道を走っていた民営バスは新設の市道を走るようになりました。

通線の歩道は、幅員四mで自転車も走ります。電線も地中化され、さえぎるものがない大空を眺めながら、時には野鳥の見事な飛行群を観察しながら歩けます。

同年十月、歩いて十数分の場所に食品・日用品スーパーも開店しました。リュックを背負って旧街道を渡り、幅員二m次に四mの歩道を通って買ひ物に行きます。途中の一戸建て新築住宅の花も目を樂ませてくれます。

◎野火止用水ウォーキング

マンションから南へ歩き、川越バイパスの陸橋を超える、雑木林にそった野火止用水路(県指定史跡)です。用水路ぞいの約一・六kmの緑道は、水と緑があり、舗装されないウォーキングにふさわしい歩道です。そのうち、一km余ぞいに、関東の名刹・平林寺の境内林、約六十万㎡の保安林(国指定天然記念物)が広がっています。

マンションからの往復、四km余、約五十分のウォーキングは極めて気分爽快です。気がむけば、保安林の周りを歩いて、平林寺の総門へ。茅葺きの総門に京都詩仙堂の石川丈山が揮毫した「金鳳山」の額が掲げられ、しばし見上げて往時をしのびます。

実は、京都北白川に住んでいる時、石川丈山の詩仙堂へは歩いて二十数分でした。

新座市野火止に住み、江戸時代の歴史的遺産・川越街道、野火止用水、平林寺、境内林が、また現在の新道やスーパーも健康のために歩く範囲にあり、とても幸せです。