

## 広大マスターズ例会：第1回ウォーキング大会「二神山コース」報告

広大マスターズ 会員 渡部和彦

2011年9月23日（秋分の日）の朝、予定通り9時に広大教育学部横の芝広場に集合。台風15号の通過で、空は久しぶりに見る日本晴れでした。マスターズ会員8名と、一般市民で作る、「東広島健康づくりウォーキング友の会」のメンバー9名も加わっていただき、総勢17名（最年少6歳）の参加となりました。

日程全体の説明のあと、準備運動と基本的な歩き方の講習を教育学部の芝生の上で行いました。二神山コースとその案内は、二神山を管理されている、西村行雄さんから地図をもとに詳しく説明していただきました。

水分補給の後、安全に注意してウォーキングの開始。二神山は、標高313mの比較的低い山でしたが、コースの途中から眺める市内・郊外・遠方の山々がおりなす景色は、秋の訪れを感じさせる穏やかな風の流れと共に、実にすがすがしいものでした。山のコースは、細いながらも自然木を使った階段が各要所に設置され、ウォーカーたちの通る坂道の登り降りの安全を助けてくれます。スタート地点の広大教育学部広場で、点呼をとり、全員無事であることを確認の後、整理運動で、今大会の日程を終了しました。その後、サイエンスパーク内にある国際プラザに車で移動し、希望者で昼食会を楽しんだ後、解散しました。「ウォーキングを通じて、会員の健康意識を高めるとともに、安全な歩行運動の方法を理

解し、会員相互の親睦を深める」としたこのたびの例会（ウォーキング大会）目的は、達成できたものと思います。

案内役を快くお引き受けしていただいた、西村行雄様には、心から感謝申し上げる次第です。また、マスターズのウォーキング大会にご協力いただいた、「ウォーキング友の会」の皆様方に感謝申し上げます。



「二神山山頂にて」