

スポーツリハニュース

特集!!

都会 vs 地方

8月号

平成22年8月発行

スタッフAは年に数回、東京と大阪に行くのですが、上京するたびに思うことがあります。

それは都会の人は「よく歩く」ということです。本当によく歩きますよね。地方とは違い、中心部には地下鉄があり、とても便利なのですが、同じ駅でも違う電車に乗りかえる時は、ここは同じ駅なのかと思うほど歩きます。目的の出口から出るためには長い距離を歩かなければいけません。もちろんエレベーターや、エスカレーター、そして歩く歩道があり、なるべく歩かなくていいようになっていますが…

Aが上京するときは、とても移動が多いのですが、なぜか東京(大阪)人に負けるものか! と勝手に対抗心を持ってしまい、かたくなに階段を使い、そして歩きます。エスカレーターしかない時は、東京では右側を、大阪では左側をスルスルとエスカレーターを歩いてのぼります。デパートに行ったときも徹底して階段を使うのでいつも迷ってしまいます。

以前、資格取得のため大阪で講習会を合計1ヵ月ほど受けたのですが、ビルの9階の会場まで1日に2往復階段を使っていました。

日ごろ運動をしているつもりのAですが、金沢にもどる頃には足にマメができています。やはり私も歩く量が少ないのでしょうか。

車を常時使っている人や、自転車に乗っている人など、地方都市に住んでいる私たちは、やはり歩く量が少ないと思うのです。

都会人に負けないように意識して歩く時間を作りましょう。

そして旅行に行ったときは、歩き疲れないように普段からトレーニングをしましょう。

でも、都会の人はあれだけ歩くのですから、もう少し歩き方(姿)を意識して歩くと素敵なのになあ~と思うAでした。

※豆知識※ エスカレーターは東京の人は左側を、大阪の人は右側に立つんですよ。知っていましたか?

