

ウォーキングについての今昔文化の比較

伊藤健司¹⁾, 柳本有二²⁾

1. 淀屋橋健康増進センター, 2. 兵庫大学 健康科学部 健康システム学科

1. 目的

近世(江戸時代)の旅で, 最も一般的なものに「伊勢参宮」があげられる. 当時の人々は, 日々旅費を積み立て, 一生に一度, 伊勢参宮を実現することを願い, 実際, 多くの一般庶民が参宮している. しかし, これら近世の人々が移動した歩行内容が, 完全に解明されていない.

そこで, 本研究では, 伊勢講おかげ参りの再現により, 歴史を追体験するとともに, 交通事情が不便な昔と便利な現在との比較を行いながら, 現在より困難な旅であったにもかかわらず旅を行った理由や魅力について探求し, 日本の近世ウォーキング活動状況について検討を加えた.

2. 対象

男女合計 65 人の団体で, 奈良から伊勢本街道 143.2 km を歩行移動し, 伊勢神宮を参拝した. 期間は, 2004 年 3 月 2 日~6 日 (5 日間) である.

3. 方法

①歩行ルートの選択

奈良から伊勢神宮へのルートは, 伊勢本街道を選択した. 理由は, 峠道が多く近世に近い状態で残されている部分が多く, また自動車の交通量が少なく安全面にも配慮したためである.

②隊列の編成

安全に運行するためには, 参加者の役割を分担し, 任務を遂行しなければならない. このグループでは, 本隊とサポート隊に分かれ, 本隊は, 具体的な役割として, 先達(先頭を道案内しながら歩くリーダー), 殿(本隊の最後尾を守る), 中締(隊列の中間を守り, 列が長く伸びた時に活躍する), 救護班及び調査班に分けた.

③装束や携行品

歩くことに重点をおいているため, 江戸時代の旅人になりきることも大切である. そこで, 装束も可能な範囲で再現し, 着物に手甲, 菅笠及び草鞋を代表者数名が扮装した.

4. 調査内容

①歩行ペースの調査

歩数計を 11 個配付(先達, 中締, 殿, 道中記, 救護, 一般)し, 隊列の長距離移動の中で, 歩幅や体力の異なる人がどのような状態にあるのかを調した.

5. 結果および考察

リーダーである先達が, 最も効率的な歩行ペースを実施したのは 3 日目以降であり, 本隊の歩行ペースが安定したのは, 4 日目以降であった. このことは, 多数の人数が安定したペースを獲得するには, 数日かかることが示唆された.

また, 先達は, 参加者の体力や歩行能力の違いを把握し, 休憩や食事のタイミングに配慮するとともに, 体力の消耗状況を判断する必要のあることが分かった. 具体的には, 体力が弱い人を前列に配置することなどが重要であることが示唆された.

以上は, 近世においても, 団体で, 数日かけて目的地まで歩行する場合, リーダーすなわち先達の役割が重要であることを示唆している.