

ボランティア活動の写真を送ってください

北海道マラソン2024 「活動の記録」ページを更新します



北海道マラソン2024では、大会公式ホームページに掲載している「ボランティア活動の記録」ページ <https://past.hokkaido-marathon.com/2023/volunteer-memories/> 更新のために、大会に参加するボランティアのみなさんに大会当日の集合写真や活動中の写真を撮影して、活動コメントの投稿をお願いしています。

2022年大会から始めたホームページの「ボランティア活動の記録」は現在、2023年大会のスタートで、コース沿道、そしてフィニッシュ地点で、ランナーを支えた4400人のボランティアの各グループから寄せられた、大会日撮影の集合

写真や、活動中の写真を掲載しています。

ボランティア参加の思い出になり、また大会ホームページを閲覧するランナーなど多くの人にスポーツボランティアの果たす役割を発信する役目も担っています。

8月25日の大会終了後はその内容を2024年大会版に更新します。掲載の内容は来年の北海道マラソンが終了するまで、2025大会ホームページにも継続してアップされます。

給水、コース整理、受け付けなどの活動内容を問わず、写真は現地でのボランティアTシャツを着た集合写真や活動中のスナップショットが希望です。またボランティアを体験した驚きや喜びなどの感想、また活動中に体験した課題や提言などもお待ちしております。

写真、コメントの送り先はNPO法人ランナーズサポート北海道・メールアドレス runsupport@aurora-net.or.jp です。

更新した2024年大会版は9月下旬をめどにホームページアップを予定しています。写真、コメントは大会が終わった後、できるだけ早めに送っていただくをお願いします。



「歩数計」

ウォーキングには必需品の歩数計が日本で誕生したのは1965年。東京オリンピックの翌年です。

医療関係者から体力低下を防止するためには1日1万歩を歩くといわれて、と相談された東京の時計メーカー・山佐時計計器が研究開発して発売したのはストップウォッチに似た「万歩メーター」。文字盤には1千歩ごとを表す1から10までの数字がついていて、ひとメモリは100歩。1万歩で針が1周します。

日本が高度経済成長期に突入したころ。地方から工場や会社が集中する大都市圏へたくさんの方が移り住み、3C、三種の神器とよばれたカラーテレビ、クーラー、自動車にあこがれて懸命に働く時代でした。

反面、問題視されたのは勤労者の長時間労働や運動不足による体力低下です。植木等が「これじゃ身体にいいわきゃないよ」と歌った仕事後の一杯は、仕事疲れのサラリーマンの癒しの時間だったともいえます。

そうしたなか「1日1万歩」は世の中の反響を呼び、前後して「歩け歩け協会」が設立されたこともあって万歩メーターはヒット商品に。山佐時計計器は1980年に「万歩計」を商標登録します。ですから「万歩計」は商品名で、他社はその名前を使えません。

歩数計は日本より欧米で早くから使われてきました。16世紀にはレオナルド・ダ・ビンチが軍用に機械式歩数計を構想。1780年に自動巻き時計を作ったスイスのアブラハム・ベレルが、同じ仕組みを利用して歩行中の歩数と距離を測定する歩数計を作成。やがて米国にも伝わり、歩いて健康を保とうとする人たちに愛用されました。

ウォーキングの健康効果は誰もが認めるどころです。厚生労働省がまとめた「健康日本21(第二次、2013～23年度)」では、20～64歳の男性の場合、1日9000歩を目標にあげています。ただ寿命を延ばす効果は1日5000歩未満の人が歩数を1000歩増やすと死亡リスクが23%下がるとする一方、1万歩を目標に頑張っても60歳以上では6000歩から8000歩で効果は頭打ちになるとの研究報告があります。

またゆっくりの歩き方では運動効果は低いため、その対策としてたとえば10分間に1000歩というように、歩数目標に時間制限を設けることで運動強度を上げるのが有効という意見も聞かれます。

アナログからデジタルに表示方式が変わった歩数計は21世紀に入り、電子機器との統合で新しい世界を広げています。

2009年に任天堂が発売したポケットモンスター ハートゴールド・ソウルシルバーはゲームに歩数計の要素を組み入れ、のちにスマートフォンとなったポケモンゴーで、世界中にポケモンキャラクターを探し求めてあちらこちらを歩き回る群衆を生み出しました。

健康目的よりはゲームの面白さに魅せられながら、結果的に靴を何足も履きつぶし、1万歩をはるかに超えるウォークで、体重を大幅に減らした愛好者も多いようです。

最近ではスマートフォンに歩数計アプリをインストールしておけば、一日の歩数や距離を簡単に知ることができ、データを保存、整理することができます。高性能なスマートウォッチでは歩数や距離のほか、歩いた起伏の高度、脈拍やカロリー消費量など様々なデータを得ることが可能で、自分の健康状態をよりの確に把握できるようになっています。

ダビンチに端を発する歩数計はさらにどう変化をしていくのでしょうか。その進化に目が離せません。

<未知>

北のスポボラを支援していただいている団体・企業

- 一般財団法人 札幌市スポーツ協会
- さっぽろグローバルスポーツコミッション
- NPO法人 日本市民スポーツ海外交流協会
- 北海道マラソン組織委員会
- 北海道ロードレース事務局
- 創文企画「ランニングの世界」
- 西宮の沢バッティングパーク
- ピッチャーガエシ