

健歩実習に対する一考察

金沢大学教育学部付属高等学校

亀 田 富 子

滝 野 勲

木ノ本 正 夫

はじめに

青年期ほど問題の多い時期はない。親からはなれて得た自由を楽しみつつ、ひそかに愛情をもとめ助力を待っている。自己を閉ざしながら一面において他人からの賞賛と関心を求めている。このような特徴をもつ高校生の指導は非常に重要視しなければならない。そこで高校教育の一環として健歩実習が試みられ今年で3回目を数えることになる。

第1回は従来登山・水泳・スキーの希望者を集めて実施してきた体育科特別行事を新たに徒歩旅行を加えて第1学年の体育科必須行事とし、1種目を選択させて発足した。徒歩旅行（選択者70名）は年度末に大和、飛鳥地方で実施した。

第2回は健歩教室・スキー教室・登山教室の3種目から選択させ（前年度の反省もあり健歩旅行を健歩教室と改名）健歩教室（39名）と登山教室（51名）を7月下旬細野地方で実施した。プール完成と共に前年度実施した水泳教室は設けなかった。

今回は健歩実習・スキー教室・登山教室の3種目から選択させたが当時悪天候で登山教室は中止のやむなきに至り、登山選択者を健歩実習に参加させて大和、吉野地方で実施した。

I 健歩実習の目標

(1) 健康の保持増進

経済成長につれ交通機関は益々発展してくる。そのため歩くことが非常に少なくなってきた。この実習を通して歩くことの喜びと自信を持たせそれを通して自分や他人の健康を保持増進させる。

(2) 集団宿泊の訓練

利己主義、依頼心、反抗心などを克服し積極性、協調性、社会性を育成する。

(3) 社会道徳の実践

人間的接触を通して人やものを愛する心、思いやりの心を高め集団生活の中で必要な行動のし方を身につける。

(4) 余暇善用の習慣化

余暇を有意義に利用するような計画性と実行力を学ばす。

(5) 現地学習

名所旧跡を通して人間社会の変遷，科学の進歩，自然の鑑賞などを体験する。

対象：1 学年 128名

実習場所：奈良県大和・吉野地方

宿泊所：奈良県吉野郡吉野町吉野山 八木屋旅館

実習期日：昭和44年3月21日～23日

実習日程

3月21日

金沢駅集合	7時30分
金沢駅発	8時10分
京都駅着	11時45分
近鉄京都発	12時8分
近鉄樞原神宮着	13時38分
健歩開始(12km)	14時00分

剣池・孝元天皇陵→向原寺豊浦宮跡→飛鳥川・雷丘→甘櫛丘→飛鳥浄御原宮跡→首塚→飛鳥寺→飛鳥板蓋宮跡→川原寺→橘寺→石舞台→龜石→天武・持統天皇陵→鬼のまないた→鬼の雪隠→橘寺駅

近鉄橘寺駅前発(貸切バス)17時30分

宿舎着	18時10分
食事	18時30分～19時
講話	19時～20時
入浴	20時～21時
自由時間	21時～22時
消燈就寝	22時

3月22日

起床	6時30分
食事	7時～7時30分
舎前集合	8時15分
健歩開始(35km)	8時30分

如意輪寺・後醍醐天皇陵→御園→宮滝→津風呂ダム(昼食)→入野→大野→矢治→宮滝→桜木神社・象の小川→喜佐谷→宿舎

食事	18時30分～19時
フィルム	19時～19時30分
入浴	19時30分～20時30分
自由時間	20時30分～22時
消燈就寝	22時

3月23日

起床	7時
食事	7時30分→8時
舎前集合	8時30分

健歩開始(4km)	8時45分
吉水神社→蔵王堂→仁王門→銅の鳥居→七曲り→吉野駅	
近鉄吉野駅発	10時33分
京都駅発	14時37分
金沢駅着	18時

諸 注 意

服装は軽登山・ハイキングに適するもので華美でないもの

歩行時：帽子(必要)汚れてもよいズボン, キャラバンシューズ(運動ぐつ)

就寝時：トレパン・トレシャツ(準ずるもの)

雨 具 かさ, ヤッケ, ポンチョ, ズボン

防寒具 セーター

着 更 え ナップサック

携 行 品 しおり, おやつ, 弁当(1食分)水筒, 洗面具, 救急薬品, 小使

そ の 他 時間の厳守, 他人に迷惑をかけない, 目的を忘れず有意義に過す, 車酔いする人は注意する, 自由時間に明日出発の際の準備する, 十分な睡眠をとる。

事 前 準 備

諸行事を施行する場合, 事前に周到な計画と準備が大切である。

指導組織の編成, 期日, 場所, 宿泊所, 日程, 費用を決定し保護者に通知(2月19日)

希望申込書提出 (2月22日)

実地踏査 (3月8日~11日)

スライドを通して見学地の指導 (3月15日)

班編成・グループ別に史蹟その他を調査 (3月15日~16日)

調査結果の報告 (3月17日)

報告文印刷 (3月18日~19日)

II 疲 労 の 検 査

51kmの健歩行程においてどの程度の疲労を生体におよぼすのであろうか。肉体的に疲労していても, 興奮すれば疲労を忘れる。そこで我々は唾液のPH, 膝蓋腱反射, フリックカーの3種類の検査法を使用し生徒の疲労度を解明するいとぐちとした。

(1) 被 検 者

踏み台昇降テスト判定指数80以上3名(下表中A, B, Cで示す), 46以下5名(下表中D, E, F, G, Hで示す)の男子を任意選択して実験を行なう。

(2) 予 備 測 定

出発前2日間(3月18・19日)8名の実験をし, それを平常値とする。

(3) 測定場所・日・時

3月21日	18時10分	吉野宿泊所到着直後
3月22日	8時0分	宿泊所出発直前
” ”	18時10分	宿泊所到着直後
3月23日	8時0分	宿泊所出発直前

(4) 唾液のPH検査

体液のPHは人体において重要な役割を果していることは今さら言うまでもない。唾液のPHが6.8のとき唾液中にあるアミラーゼや澱粉を分解する酵素の活性は最も盛んな状態である。生命を支えている多くの酵素はPHに強く影響される。

唾液のPHと疲労の関係は若干の個人差はあるが大体次のように大別さける。

6.0 附近	6.4 附近	6.8 附近	7.2 附近	7.5 附近
過 勞	疲 勞	正 常	疲 勞	過 勞

被検者はよくうがいをする。電極部をよくアルコールガーゼで拭きとり、唾液がよく接触するように電極部を口中に含む。30秒後に安定した指針の目盛を読む

唾液のPH値検査結果

被 検 者	18. 19日 平 均	21日 夕	22日 朝	22日 夕	23日 朝
A	6.9	7.1	6.9	6.5	6.0
B	6.9	7.1	7.0	5.8	6.7
C	7.3	7.0	7.0	6.4	6.6
D	7.3	7.1	6.6	5.9	6.7
E	6.8	6.6	6.9	6.4	6.5
F	6.7	6.6	6.7	6.9	6.3
G	6.7	7.0	7.2	6.7	6.5
H	7.0	6.9	6.9	6.5	6.2

唾液のPH値変化量 (実習後唾液PH値-実習前唾液PH値)

被 検 者	18. 19日 平 均	21日 夕	22日 朝	22日 夕	23日 朝
A	0	0.2	0	- 0.4	- 0.9
B	0	0.2	0.1	- 1.1	- 0.2
C	0	- 0.3	- 0.3	- 0.9	- 0.7
D	0	- 0.2	- 0.7	- 1.4	- 0.6
E	0	- 0.2	0.1	- 0.4	- 0.3
F	0	- 0.1	0	0.2	- 0.4
G	0	0.3	0.5	0	- 0.2
H	0	- 0.1	- 0.1	- 0.5	- 0.8

PH値変化量で疲労度を推測すると、21日夕刻には被検者8名中5名は出発前よりも唾液が

酸性になった。また循環器の強い者より弱い者が酸性になりやすい。睡眠した翌日、6名は疲労が回復したのかアルカリ性に傾いた。また2名は友達との宿泊で十分な休養をしなかったのか、前日の疲労がそのまま残っているようだ。22日夕刻には35kmの長距離徒歩で6名が前日より多量にアシドーシスになった。なかでも循環器の強い者が多く酸性化されたのは元気のあまり休憩時散歩に出かけたためだろう。23日出発前に測定すると8名全員酸性化された。これは炭酸ガス、乳酸などが蓄積し疲労を生じたためだろう。これは最後の夜でもあり、次の日の行程が短距離なので安易な気持ちで夜ふかしをしたと思われる。また秋谷氏は神経は非常にPHに鋭敏でPH7.2のものがPH7.25或いは7.23と二桁以下のわずかな差異でも鋭敏に感じ心理的にも大きい影響があると述べている。

(5) 膝蓋腱反射検査

閾値法：膝蓋腱を叩く強さと反射の現れとの関係による。被検者は深く腰をかけ安定させる。被検脚を一定にする。

膝蓋腱反射閾値検査結果

被 検 者	18. 19日 平 均	21日 夕	22日 朝	22日 夕	23日 朝
A	30	40	30	30	45
B	35	35	25	45	35
C	25	30	40	50	45
D	30	40	30	40	30
E	25	35	25	30	30
F	35	45	25	40	30
G	30	30	30	35	35
H	25	35	25	45	35

膝蓋腱反射閾値変化量

被 検 者	18. 19日 平 均	21日 夕	22日 朝	22日 夕	23日 朝
A	0	10	0	0	15
B	0	0	- 10	10	0
C	0	5	15	25	20
D	0	10	0	10	0
E	0	5	0	5	5
F	0	10	- 10	5	- 5
G	0	0	0	5	5
H	0	10	0	20	10

浦本氏によれば膝蓋腱反射閾値に関して次のような疲労判定がなされている。

疲 勞 判 定 基 準

疲 勞 度	落下角の増加	意 味
軽 度	5 ~ 10 度	日常生活裡に回復しうるもの
中 等 度	15 ~ 30 度	翌日あるいは追目的に疲労の残留があるが定常的体力の消耗をきたさず自主的に回復しうるもの
強 度	疲労曲線の急激な上昇	生理的安全の限界を超えるもの

循環器の強弱にかかわらず長距離徒歩では閾値が上昇する。21日夕刻には汽車の疲れと12kmの健歩で軽度の疲労をしている者8名中6名である。22日朝では睡眠をすることによりすっかり疲労が回復し前よりもっと閾値の低下した者もある。22日夕刻には閾値が上昇したものの7名で、なかには中等度の疲労をした者もいる。21日夕刻よりも22日の夕刻が疲労をしている。23日朝では22日の夕刻より閾値が低下しているが22日朝より閾値の上昇した者が7名いるのは徐々に疲労をしているといえよう。

(6) フリッカー検査

フリッカー値は光を断続させて、それが連続光と見えるか、断続光と見えるかの境界における閾値をその時の断続回数をもって示される。

フリッカー値検査結果

被 検 者	18.19日 平 均	21日 夕	22日 朝	22日 夕	23日 朝
A	38.0	41	41	41	44
B	35.9	39	39	37.8	39
C	41.7	43	42	42	41
D	34.5	36	35	36	39
E	40.0	39	38	39.1	41
F	40.3	45	45	44.1	45
G	41.6	40	40	41.0	38.5
H	38.8	38	36	38.0	37

フリッカー値変化量

被 検 者	18.19日 平 均	21日 夕	22日 朝	22日 夕	23日 朝
A	0	3.0	3.0	3.0	6.0
B	0	3.1	3.1	1.9	3.1
C	0	1.3	0.3	0.3	- 0.7
D	0	1.5	0.5	1.5	4.5
E	0	- 1.0	- 1.5	- 0.9	1.0
F	0	4.7	4.7	3.8	4.7
G	0	- 1.6	- 1.6	- 0.6	- 3.1
H	0	- 0.8	- 2.8	- 0.8	- 1.8

梶原氏によればフリッカー値に関して次のような疲労判定がなされている。

疲 勞 判 定 基 準

疲労程度	サイクル減少	意 義
軽 度	1.0 ~ 3.9	休養によりその日の中に回復する。
中 等 度	4.0 ~ 7.9	頻度閾値の回復に一夜の休養を要する程度。
高 等 度	8.0 ~	一夜の休養では閾値が完全に回復しない。

フリッカー値の測定では被検者が機械になれていないのかだんだんよくなる傾向がある。中には軽度の疲労とみなされる者もいる。あえて言うならば21日夕刻よりも23日夕刻の方がサイクルが減少し疲労したといえるだろう。

鈴木氏によれば第1段階は活動によりフリッカー値が上昇する段階で生体が刺激に対してまともに対処できる態勢にある段階だとされている。本校の場合もこの第1段階に属するといえよう。

III 健歩実習における生徒の会話について

健歩実習中友達とどんな会話をしているか、次の11項目に分別し質問紙法により解答を得た。

会 話 内 容

(1) 勉 強

男 子

- 学習の仕方 (学習時間と学習方法)
- ラジオの教育放送の効果について
- 塾について
- 本校に入学して良かったかどうか。

女 子

- 2年生になったらどのように勉強するか。
- 何か心にわだかまりがあって勉強に集中できない。

(2) 自 分 の 性 質

男 子

- 自制と感情的行動の分別についての疑問
- 内向性の利害

女 子

- 自分が嫌になる
- 自分には一人よがりなところがある
- 楽天的に見えるが、神経質な面もある
- 物事を素直にとれない
- 意志薄弱ではっきりしない点や行動について
- 友達に陰気な顔をしている事が多いと注意された
- 根性がない

(3) 人 生 ・ 社 会

男 子

- 恋 愛 ・ 愛
- 一 般 女 性 論
- 将 来 の 職 業
- 神 の 存 在
- 社会の矛盾, 不合理, 人生を如何に生きるか
- 奉 仕 の 精 神
- 自 己 の 存 在
- 戦争の意義, 国民皆兵について

女 子

- 恋 愛 ・ 愛
- 真実の愛について
- 将 来 の 希 望

- 昔の農村の封建的社会
- 農村での生活・結婚観についての反撥
- 現在の日本の状態

(4) 進 学

男 子

- 進学のと目的と将来
- 独学か進学か

女 子

- 進学したい大学
- 女性が進学することの意義
- 自分の将来の職業、友達の将来の職業
- 得意な学科がないので大学の事が心配

(5) 友 人

男 子

- 異性の友人との交際
- 中学時代の友(批評, 評価)

女 子

- 友 人 の 話
- 異性について
- 異性との友情は自我の妨げで成立しにくい
- 本当に何でも相談できる友達がいるか、時々ふっと淋しくなる事がある
- 自分の事は何でも相談するが相手が他人に何でも話すからよい友情は生まれな
い
- 友情に疑問を感じる
- 親友の良さについて深く考えさせられた事
- 班編成に入って欲しくない人の話
- どうして○○さんと仲良くできないのか
- もっと色々な人と話したい
- クラブを通して友達になれる
- 友人から悩み事の相談

(6) 学 校 生 活

男 子

- 他校と本校との比較
- 制 限 が 多 い

女 子

- 中学校の時に比べて友人間に隔りがあるように思える、全体的に自分のからに
閉じともっているような気がする
- 2年生になるのが嫌だ
- 学校でのでき事の思い出話
- 先生方について

- 付 高 生
- 組 変 え の 心 配

(7) 健 康・容 姿

男 子

- 疲 れ た
- 胃 腸 が 悪 い
- 足 が 痛 い
- 風 邪 ぎ み
- 体 重 が 少 な い
- 眠 れ な い
- 各 個 の 容 姿 批 評
- ニ キ ビ
- 体 力 に 自 信 が な い

女 子

- 寒 い
- 足 が 痛 い, 疲 れ た
- 三 度 の 食 事 で 足 り な い
- 疲 れ る の で よ く 寝 る
- 眠 れ な い
- ス タ イ ル, ア ノ ラ ッ ク の 良 し 悪 し
- 健 歩 の 途 中 休 息 が 多 く 疲 れ た

(8) 家 庭 生 活

男 子

- 両 親 と の 意 見 の 相 違
- 父 母 と 別 れ て 一 人 で 暮 し た い
- 祖 母 と の 仲
- 両 親 の 不 和
- 下 宿 を し て い る の で 家 庭 で の 話 し 合 い が な い。
- 家 庭 に お け る 教 育 が な い, 両 親 は 教 育 者 た る 自 覚 が な い 軽 蔑 す る
- 親 が 勉 強 を し る と う る さ い

女 子

- 父 親 の 性 格
- 家 の ふ ん い き
- 両 親 と ど ん な 時 に 話 を す る か

(9) ク ラ ブ

男 子

- ク ラ ブ と 勉 強
- ク ラ ブ の 目 的 意 義
- ク ラ ブ の 技 術 練 習
- ク ラ ブ 内 の 人 間 関 係

- クラブ員の勧誘
- クラブをよりよくする
- 中学と高校のクラブの比較

女 子

- 勉強とクラブの時間配分に対する不安
- クラブの練習を頑張る
- 相手がクラブを止めることに対する抗議
- クラブ員が少ない

(10) 大 学 問 題

男 子

- 学生の過激な政治運動は不当か正当か
- 大学のあり方当面の問題点
- 教育制度の問題点
- 自分の意見が不明確なまま暴力や封鎖を行なっている。
- 学生運動家の論理を知りたい
- 紛争時の異常入試について
- 文部省の介入と学生の行動

女 子

- 我々が行く頃の大学状態
- 現在の大学自治の問題や反代々木系の行動
- 三派に対する赤旗の取扱い
- 全学連の行動の矛盾した点
- 全学連はやくざ的存在

(11) そ の 他

男 子

- 宿 舎・食 事
- 吉野の俳諧研究
- 吉 野 の 風 景
- 吉野の土地柄と人間
- 健歩のコース，健歩の意義
- 神，死
- Y 談・怪 談
- 教官人物批評
- 麻 雀
- 俳 句 作 り

女 子

- 宿舎（食事，ふとんが薄くて寒い）
- 健歩の行程
- 健歩の意義成果
- 天 候
- 怪談，おとぎ話，くだらない架空の話を作って話し合う。世間一般のうわさ話

- 音 楽
- テレビ番組, 趣味
- 付高男生徒の女性に対する見方と意見
- ゲームをして遊ぶ
- 靈 感
- 本, 作 家

上記アンケートから生徒達が平素真剣に人生・社会, 勉強, 友人関係などの11項目の問題にとりくんでいることが知られる。自然にしたしみ名所旧跡を見学しながらこれらの会話をしたことは学校において得られない生活経験があったと感じられる。

IV 健歩実習についての生徒の感想文

参加生徒 128 名に感想文を書かせた。1 名は批判的な内容もあったが, あと全員は健歩実習について非常に好感を持っており, 有意義に実習ができたことが感じられる。そこで生徒達の感想文から得られたことを次に列記する。

- 歩くことの楽しみを味わった。
 - 歩きつづける自信を深めた。
 - 歩くことを古都にしたのは大変よい。
 - 健康増進にはいささか不満だ。
 - 群衆心理の一端として長距離を歩けた。
 - はきなれない靴でくつずれができ歩くのに精一杯だった。
 - 歴史的背景を目前にして古代を思わせると共に自然の美を追究できた喜び。
 - 遺跡めぐりをして古人の功績を知った。
 - 自然にふれて心の安らぎを見出した。
 - 自然の美にふれて感動させられるような土地を歩いた。
 - 日本のふるさと, 大和地方は何かホットした安らぎを覚えさせてくれた。
 - 雪が降りとてもたのしく古代の悲劇を感じとった喜び
 - 日頃考えている「いかに生くべきか」という問題を考えていた。健歩実習はそうした思索にもってこいだ。
 - 集団生活をして学友の別の面が見れたと共に自分を反省するのに役立った
 - 友人の新しい面白い面をみた。
 - 何時もしている雑談とはまた違った味があった。
 - 勉強勉強の生活からすっかり解放され, 学校ではできないものができた。
 - 旅行中に病気をしてグループの人達が親切にしてくれたのでとてもうれしく友達のありがたさがわかった。
 - 靴ずれを作り皆に心配かけて反省している。
 - 歩いただけで名所旧跡は殆んど記憶にないので各見学地においてもっと自由時間を長くしてほしい。
 - 後輩に継続させたい。実施時期が良かった。
- 次に男子 2 名, 女子 2 名の感想文をのせよう。

「健歩教室」の感想

I 生

長い間、楽しみに待っていた、健歩教室の3日間もあっという間に過ぎ去ってしまった。歩く事のあまり好きではない僕が、あれ程、あの旅行を楽しみにしていたのは、やはり、大和、吉野という土地の為だと思う。単なる遠足ではない、古代、中世において、日本の政治権力の舞台であった土地を歩くのだ、という感情が常に僕の心の内にあった。中大兄皇子や中臣鎌足が、あるいは後醍醐天皇が、あの山々を眺め、あの川を越えたのかと考える事は、止まる事のない歴史の流れ、社会の進歩というようなものを感じさせ、奇妙に僕の心を動かした。

また、日暮れの頃、吉野山の小径を歩く時は、向こうの曲り角から、山伏姿の義経一行が現われるのではないかと感じたりして、美しい風景も手伝ってか、快いロマンティックな気分になったものだ。

強行日程だと言われていたが、僕は、足首が痛くなった以外は、たいして疲労を感じなかった。もっとも、これは歩いている間ずっと——危険な下り坂の時まで——友達と、くだらない話をしたり、それ以外の時はガムをかみながら、何か考えたりしていたから、疲れなど気にならなかったのかもしれない。

しかし、やはり、快適な旅行が楽しめた最大の理由は、それぞれの班単位で行動した事と、比較的自由が認められていた事だと思う。また、自分達で「しおり」を作るという企画は、目的地への興味を一層深め、旅を楽しくした。

桜か紅葉の頃なら、もっと良かったろうに、というような事を言っていた友人もいたが、休み中でなければならぬという最大の理由の他に、観光客のいない、ひっそりとした、昔のままの土地を歩く方が、情趣が深いのではないだろうか。

健歩の思い出

B 生

健歩で思い出すことはたくさんあるが、私はそのうちの二つを書き留めておこうと思う。

2日目の長い山道で、ふとこんなことを考えた。もし今、この道を歩いているのが私ひとりだったら私は、きっと寂しさと不安で走り出してしまうだろう。多勢の中に紛れていると、帰りの象の小川の薄暗い林道も、丸木を飛び越えたり、くぐりぬけたり、小川の橋を危なげにそろそろと渡ったり、写真を撮ったりで、かえって明るい雰囲気だった。でもやっぱり、疲れと空腹までは包み隠せないようで、夕暮が深まるにつれて森に響くざわめきが、なんだか小さくなっていくようにも感じられた。

吉野杉の木立の中。ほとんど垂直に何千本という木々が。その幹の薄茶・葉の緑は、薄明るい光の中でぼーっとしている。まるで、霞にでもつつまれているかのよう。——

吉野の山に降れる白雪。その雪はしんと降りつもるのではなく、ちらちらと舞い降りてくる雪が、谷間から吹き上げる突風に吹き散らされ、瞬間、眼前に広がる吉野の静かさをかき

乱すかのごとく、暴れまわるのだ。

雨あがりの水をたたえて流れる吉野川。その景観。向かい側には小高い山、こちらの岸には民家が連なり、その間を、初春の日ざしをうけながら、すこし緑がかった水が、左手向こうから右手向こうへ大きく蛇行して、ゆったりと流れている。こんな小さな目に映ったこの雄大な自然に、何ともすばらしいものを感じた。――

あのように多勢の人の中では、それらを十分に味わう間もなく、他のものに紛れてしまうことが多かったが、それでも、あの瞬間の驚きや不思議な気持ち、自然のすばらしさというものではなからうか、と思った。ちょっと大げさかな。

吉 野

S 生

歴史が深く土地に浸透している吉野。

歴史の重厚さと、現代の生活が呼応しているように見える吉野。

桜の名所で、歴史上名のある人々の栄枯盛衰の人生劇を生みだした土地!! というような漠然として吉野しか知らなかった私であったのだが、健歩旅行によって、自分の足で踏みしめ、じかに膚で接し、目で見ることによって吉野を深く脳裏に刻みつけることができたのである。

37キロにも及ぶという歩行距離と聞かされた時、まず第一に歩けるかどうかの問題であった。中学校の時、20キロ程歩いた事があったが、高校に入ってからには獅子吼まで歩いた事があるだけなので、30数キロの距離、8時間余の歩行時間は想像もできなかった。又歩けたとしても、足に肉刺ができて足をひきづりながら歩かなければならないという心配もあった。

けれども、皆で歩く事が幸いしてか、何とか完歩でき運よく肉刺もできなかった。

ただ、吉野の寒さという面に関して準備ができていなかったのか、かぜをひいてしまい、雪に降られるのは辛かった。

吉野杉の林を通り、眼下に如意輪寺と吹き昇ってくる雪を見た時、昔の人々の旅の苦勞が、わずかではあるが身にしみたように思われ、今自分が押し払っているこの枝に誰かが同じく触っているのではないかと考えると感慨無量であった。それと同じ程に思われたのは道なき道を進んだ所にも人家があり、生活があった事である。象の小川に沿ってある木馬道・宮滝遺跡のある小学校・山合いの紙すきの里など良い対照のように思う。

友と楽しく語り合ったり、黙々と歩いたり、その他にも有意義な事の多い健歩旅行であった。桜の時に一度吉野へ行ってみたい。

健 歩 旅 行 の 感 想

U 生

日本のふるさとである大和地方へ訪れ、歴史上名高い神社や寺を巡りながらの有名な飛鳥

地方や吉野地方を歩く、それはすばらしいことであった。

電車から降りて飛鳥地方に足を踏み込んだ時、私は、日本のふるさとの土を踏んでいるんだと実感した。そこは、本当に「ふるさと」という感じのする、落ちついたのどかなところであった。

飛鳥川に沿って歩いた時、甘藷の丘の頂上から飛鳥地方を眺めた時、その瞬間ごとの感動は格別なものであった。よく本などで見ていた大和三山も自分の目で眺めた。由緒ある神社や寺は寂びた感じで落ち着いたおもむきを持っていた。2日目の吉野山を歩いた時のあの花ふぶきのような雪が忘れられない。降ってくるというよりも白い花びらが舞っているという感じだった。宿を出るときは寒くて歩くのがおっくうだったのにそのころはもう寒さなんか感じなくなっていた。2日目は35kmも歩いた。でもつらくなんかなかった。「吉野地方」を歩いていたのだから。

私はこういう行事は良い行事だと思う。日本の数々の文化が生まれたところ、歴史の舞台となったところで、我々は体と精神の鍛練をする。意義深いことだと思う。

付高がこのようすばらしい行事を考えてくれたことに私は喜びを感じる。

お わ り に

3月21日～23日の短期間の実習であったが集団宿泊の訓練・社会道德の実践・余暇善用の習慣化・現地学習に意義ある生活ができたものと思われる。

健康の保持増進については、短時日で目的を達することが難かしいが、実習を通じて歩くことの楽しさと自信は得られたことだろう。そうしてこれが縁となって平素歩くことを喜びとして健康を保持増進することだろう。

とかく高校生活は灰色といわれるが、第1学年が終ったとき、大和・吉野地方の風物に接して人生の美しさ・楽しさ・悲しさなどを体験したことは、2・3年生への高校生活に向って新しく出発する心構えを作ることに健歩実習の1つの意義を認めたい。

教官会議では健歩実習の意義がつよく認められその結果修学旅行を1日短縮し、これを健歩実習にかえ、第1学年全員の必須行事とすることに決定された。

終わりに臨み疲労検査について種々御指導を賜った金沢大学の野村先生および幸山先生に厚く御礼申し上げます。

参 考 文 献

- | | |
|---------------|---------|
| 体育学研究法 | 日本体育学会編 |
| 体育測定法 | 体育の科学社 |
| 疲労判定のための機能検査法 | 同文書院 |