

	第067号	2025年10月1日
	☎180-0006 東京都武蔵野市中町2-21-15 発行責任者 近藤 和義 TEL. 0422-53-5252 FAX. 0422-52-8100	

揚げば尊し、はどこへ

理事長 近藤 和義

私は地域活動を長いこと続けてまいりました。その関係で小学校、中学校の入学式、卒業式に招待を受け参加してまいりました。

入学式は華やかでこれからこの学校で学び、遊び、友達を作っていくんだ、という希望があふれています。中学生にもなると緊張の中からも楽しい学校生活に気持ちをふくらませるようです。式は国歌から始まり厳粛な中にも華やかさが漂い、参加していても楽しさが伝わってきます。

一方卒業式は長年共に過ごしてきた友や先生と学校での別れの日で、親しければ親しいほど寂しくもあり、悲しくもある。また次のステップへの希望、そんな場面に目に浮かびます。式では様々な歌や催しがありますが、卒業生の歌のうち「揚げば尊し」がうたわれなくなってきました。揚げば尊しは私と同世代のかたは定番であったと思っています。

私の娘が中学3年の時は音楽の教員が合唱コンクールで上位に入るほどの指導者だったため「河口」という難しい曲でした。その後に「大地讃頌」という歌になってきました。ほかの学校では「旅立ちの日に」が大変多く歌われています。

皆さんの卒業当時はいかがでしたでしょうか。この歌が歌われなくなった背景は様々に言われています。

歌詞の中に「身を立て名をあげやよ励めよ」とある個所は軍国主義を連想させる。また「揚げば尊しわが師の恩」は先生を恩人として強制している。さらに歌詞の中に学校で教わっていない文語体があるなどと様々に理由づけられます。

私は考え方が単純なので、そんなことは考えず、全体の詩を見たときに卒業式にふさわしいと思っています。これが消えかかっているのは誠に残念です。

このことに限らず、日本の抒情詩に伴う歌をどんどん歌わなくなっていることを考えると、日本人の心や所作が失われていくような気がしてなりません。

大好きな歌の一つに「早春賦」があります。「時にあらず」なんておしゃれとは思いませんか。歩こう会の皆さんもそれぞれに思い出をお持ちでしょう。いっそ「ふるさと」でも歌いながら歩いてみませんか？ そんな気持ちを持つこの頃です。

例会案内

※詳細内容につきましては、毎月お送りしております「例会案内」をご覧ください。

第196回定例ウォーク

渋谷から麻布十番・六本木を歩く

開催日時 2025年10月11日(土) 午前9時30分集合

集合場所 JR線 渋谷駅 ハチ公前

解散場所 六本木西公園 メトロ六本木駅まで徒歩5分
14時30分頃

歩行距離 約9km

歩行コース ハチ公前/スタート→渋谷警察署～金王八幡宮～國學院大學博物館/見学・WC～常盤松の碑～氷川神社～広尾三～いもり川跡～祥雲寺/黒田長政の墓所～広尾橋～有栖川宮記念公園/昼食～愛育病院前～仙台坂～善福寺/見学～麻布十番～十番商店街～鳥居坂・暗闇坂～国際文化会館～六本木ヒルズ～芋洗い坂～六本木西公園/ゴール～六本木駅

*若者の街・渋谷、変貌を続ける麻布・六本木。すっかり様変わりした街で、かつての面影を追う。静に佇む社寺に緑豊かな公園、坂の名前に刻まれた街の成り立ちや歴史を感じるウォークです。

渋谷駅から5分程の東に鬱蒼と茂る森に静にたたずむ金王八幡宮に到着。当神社は1092年(寛治6年)に、平忠常の乱で源頼信に従い大功を挙げた河崎基家が創建した。その後、河崎氏は渋谷姓を名乗り、現在の渋谷、代々木、赤坂、麻布、青山など一帯を領土とした。渋谷の地名はこの渋谷氏に由来するという。また、社殿と神門は春日局の寄進といわれる由緒ある神社です。

國學院大學博物館を見学。常盤の松の碑、参道の両側に樹木が生い茂り心地よい木陰をつくる氷川神社。たくさんのお伊勢が棲んでいた伊勢川跡から祥雲寺へ。緑豊かな広い境内の祥雲寺は都会の喧騒を忘れさせてくれます。また、当院の檀家は武家が多かったため、福岡藩主黒田長政の墓所をはじめ、秋月藩主黒田家、久留米藩主有馬家など諸大名の墓地群や鼠塚があります。

次に、江戸時代には南部藩の下屋敷、明治時代には有栖川宮家の御用地、昭和に入って公園として一般開放された有栖川宮記念公園にて昼食休憩。

午後、麻布台地の変化にとんだ地形を生かした緑深い大自然が感じられ、都会のオアシスとして愛されている林泉回遊式庭園を一周して公園



を離れ、仙台坂を通過して麻布山善福寺へ。当寺院は平安時代の天長元年（824年）弘法大師によって開山され、鎌倉時代に親鸞の高徳に傾斜した了海上人によって浄土真宗に改宗。都心とは思えない清浄な山内墓所には、福沢諭吉の墓所 越路吹雪の歌碑、ハリスの顕彰碑や樹齢750年の大銀杏などがあります。

見学後、麻布十番商店街を通り、右に鳥居坂、左に暗闇坂を眺めながらイモ洗い坂を上りゴールの六本木西公園にて解散とします。

（文：元木 満生）

第197回定例ウォーク

東京探索 神田・上野・浅草

開催日時 2025年10月25日(土) 午前9時集合

集合場所 JR中央線 御茶ノ水駅 聖橋口

解散場所 浅草 浅草寺

歩行距離 約8km

歩行コース 御茶ノ水駅 聖橋口/スタート～御茶ノ水橋口～明大通り～神保町～本郷通～湯島聖堂～神田明神～湯島天満宮～春日通り～アメヤ横丁～上野公園（昼食）～パンダ橋～稲荷町～合羽橋道具街～合羽橋交差点～伝法院～浅草寺/ゴール

*真夏の暑さも一段落し、いよいよウォーキングに最適な季節が近づいてまいりました。この度は表題の通り東京の真ん中を歩いてみます。

カレーと学生の町 神保町はご承知のように日本一の古書店街です。日本人の本離れが言われていますが大事な文化です。土曜早朝ですので開いているお店はありませんが雰囲気を感じましょう。続いて湯島聖堂です。孔子曰く「朝に道を聞かば夕べに死すとも可なり」大儒学者を祀る廟です。

歩を進め銭形平次で有名な江戸の鎮守「神田明神」を参拝。平次の投げた一文銭が落ちているかも!?

次の湯島天神は学問の神様 菅原道真を祀っています。9月9日は重陽の節句です。しかし道真の無念は大宰府から江戸まで来ています。ご利益に何を求めましょう。

そして戦後も遠くなり闇市の名残もあまり見えなくなったアメヤ横丁を通過して上野公園に入り昼食です。上野公園一帯は江戸時代すべて寛永寺。天海僧正の権力がうかがえます。

浅草に向け出発です。上野駅には「パンダ橋」があります。ご存じでしたか？ この橋を渡り清澄通りを進みます。道路の下には最古の地下鉄「銀座線」今は空襲もない平和な日本です。しかし戦争時、ここに避難することは許されなかったとあります。

合羽橋道具街の入り口に來ました。コックさんのモニュメントをご存じの方もいらっしゃるでしょう。日本一の道

具街です。おいしいようなハンバーグだ、“サンプル”です。道具街を抜けると浅草寺に到着です。皆さんと一緒に江戸の一部を切り取った歩行を楽しみましょう。



（文：近藤 和義）

第198回定例ウォーク

三軒茶屋から蛇崩川緑道・目黒川散策

開催日時 2025年11月15日(土) 午前9時30分集合

集合場所 三茶パティオ広場

東急田園都市線 三軒茶屋駅 徒歩1分

解散場所 JR線 目黒駅前 14時30分頃

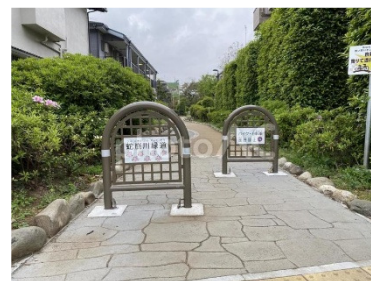
歩行距離 約9km

歩行コース 三茶パティオ/スタート～大山道道標～教学院/目青不動～なかみち街～丸山公園～蛇崩川緑道～なかはら橋～西澄寺～世田谷観音前～神の子公園/WC～世田谷観音～蛇崩川緑道（駒繫神社・駒繫公園/WC）～葦毛塚～田辺公園～祐天寺～祐天寺/昼食予定～八幡神社～正覚寺～目黒川（川の資料館・中目黒公園/WC・太鼓橋）～行人坂～大圓寺～目黒駅/ゴール

*色づく紅葉、涼やかな風、豊かな収穫など、秋の季節は多彩な風情が満載です。今回は、秋の風情を感じる蛇崩川緑道から水辺の目黒川散策です。

三軒茶屋は、大山詣での旅人で賑わった大山街道と登戸道の分岐にあり、街道筋に三軒の茶屋が並んでいたのが町名の由来。交差点には大山道道標がある。次に訪れる教学院は、三代将軍徳川家光が泰平を祈願して、江戸市中に設けた五色不動の一つ目青不動を安置する寺院。参拝後、丸山公園から蛇崩川緑道を東へ進み、西澄寺へ。弘法大師が、この地で黄金の薬師如来像を発見し薬師堂を建立したのが始まりという。また、移築した立派な武家屋敷門は文化財。

その後、神の子公園にて小休憩後、正面の世田谷観音を見学後、再度蛇崩川緑道を東進し、源氏ゆかりの古



社、駒繫神社にて参拝。隣接する駒繫神社にて小休憩後、葦毛塚へ向かう。この地方は、源頼朝の馬の伝説により、下馬、上馬、駒繫神社、葦毛塚など馬にちなんだ史跡や地名が多くあります。

名が多くあります。

緑道から分かれて祐天寺駅を過ぎ、商店街を抜ければ正面が祐天寺。長い板塀が古刹にふさわしい雰囲気をつくっている。八代将軍徳川吉宗ゆかりの由緒あるお寺で、本堂や仁王門、阿弥陀堂、鐘楼などが立ち並ぶ姿には大寺の風格があります。

午後、八幡神社を抜けて正覚寺へ。川の資料館の横から桜並木が続く目黒川沿いを歩き、中目黒公園にて休

憩。コースの終盤に待ち受ける急坂は、大円寺の修行僧が行き来した行人坂。坂の途中の大円寺は、江戸三大火事の犠牲者を供養する五百羅漢が立ち並び、ひとつひとつの表情が異なっている石仏を眺めた後ゴールの目黒駅にて解散。

秋の風情を感じる蛇崩川緑道や目黒川沿い。西澄寺、駒繫神社、祐天寺、葦毛塚や正覚寺の古刹、名利、古社や史跡めぐりをご堪能ください。

＊世田谷観音境内入場時はマスク着用が必要です、マスクの持参をお願いします。

(文：元木 満生)

第3回シリーズウォーク

外苑のイチョウ並木と鯛焼き「わかば」

開催日時 2025年11月29日(土) 午前9時30分集合

集合場所 JR中央線 千駄ヶ谷駅 駅前広場

解散場所 鯛焼き「わかば」14時頃

JR中央線 四ツ谷駅まで徒歩3分

歩行距離 約7km

歩行コース 千駄ヶ谷駅(スタート)～国立競技場 5F

「空の杜」～神宮外苑/銀杏並木鑑賞(WC) 青山二丁目折り返し～赤坂御用地～四谷見附公園(昼食休憩・WC)～四谷総鎮守 須賀神社・須賀公園(WC)～陽運寺(於岩稲荷)～於岩稲荷田宮神社～西念寺(服部半蔵墓所・槍 徳川信康＝家康長男・切腹の慰霊塔)～鯛焼き「わかば」(ゴール)～四ツ谷駅

＊第3回シリーズウォークは見事な色づきを見せる明治神宮外苑のイチョウ並木鑑賞と四ツ谷駅近くの東京三大鯛焼き店『わかば』の鯛焼きを食べようです。

国立競技場は隈研吾が手掛けた地上5階地下2階のスタジアムです。全国47都道府県の木材を使用し観客席を5色のアースカラーにして神宮外苑と調和させました。当日イベントが無ければ5階に設けられた850mの遊歩道『空の杜』を一周する予定です。

日本青年館ホールから明治神宮野球場へ。秩父宮ラグビー場の手前をぬけてイチョウ並木入口で小休憩(WC)。青山2丁目の交差点までの並木の長さは300m程で円錐形に整えられ真っ直ぐに並び、オシャレなレストランにテラス席もあるロマンチックな道を歩み、青山2丁目の交差点まで行き折り返します。ここからは奥にある聖徳記念絵画館まで一望できます。

外苑東通りを渡ると赤坂御用地沿いに進むと迎賓館(赤坂離宮)が見えてきます。迎賓館近くの大きなプラタナスの樹が中央と北側にそびえる四ツ谷見附公園で昼食休憩とします。

須賀神社は江戸初期より四ツ谷の鎮守様で天井画が美しい神社で「かっぱ祭り」として有名でした。映画「君の名は」のラストシーンに登場する男坂と呼ばれる階段はアニメの聖地巡礼地になっています。

次にすぐ近くの四谷怪談のお岩さんにまつわる陽運寺(於岩稲荷)と於岩稲荷田宮神社まで進み、折り返して西

念寺へ。この寺は浄土宗、徳川家康の家臣で服部正成(半蔵)が創設した寺です。所在する若葉2丁目は江戸時代には伊賀町と呼ばれ徳川家に仕えた伊賀衆の屋敷があり、正成は非業の死(切腹)を遂げた家康の長男信康のために建てたとされる供養塔があります。正成は出家して西念と号し死後には同庵に葬られました。寺には「槍の半蔵」と異名され家康より拝領した槍を寺の宝として所蔵しています。



ゴールは東京三大鯛焼きの店「わかば」です。店内は狭いので店先で熱々の餡がしっぽの先まで詰まっている一丁焼(1匹 210円)を、緑茶を飲みながらいただきます。

晩秋の美しい風景と神社仏閣の歴史を紐解くシリーズウォークをお楽しみください。

(文：加納みどり)

第199回定例ウォーク

紅葉の多摩湖周遊

開催日時 2025年12月6日(土) 午前9時30分集合

集合場所 狭山公園東屋

西武多摩湖線多摩湖駅 北口改札から徒歩5分

解散場所 西武多摩湖線武蔵大和駅 13時30分頃

歩行距離 約8km

歩行コース 多摩湖駅北口～都立狭山公園東屋(スタート)～多摩湖自転車道～多摩湖橋～多摩湖自転車道～東大和市狭山緑地～狭山公園(昼食)～宅部池～武蔵大和駅(ゴール)

＊今回のウォークは、紅葉時期の多摩湖(村山貯水池)を半周します。

西武線多摩湖駅北口改札出口より徒歩5分ほどの距離にある都立狭山公園の東屋に集合してスタートします。西武遊園地・西武園ゴルフ場入口手前を左に曲がります(曲がる手前でファミリーマートのコンビニがありますので、お弁当の用意のない方はここで弁当調達をお忘れ



なく)。左手に多摩湖縁の木立、右手にレオライナーと呼ばれる西武山口線を見ながら多摩湖自転車道を歩くと西武球場(バレーナドーム)が見えてきます。西武球場が見えなくなると多摩湖半周地点にかかる多摩湖橋にたどり着きます。多摩湖橋(堤防

上の橋)は眺めも良く、天気良ければ富士山も見えるかと思えます。

多摩湖橋を渡ってしばらく行くと鹿島休憩所付近公衆トイレがありますので、ここでトイレ休憩を行います。多摩湖自転車道鹿島休憩所にて一息入れた後、残り半周のウォークに挑みます。行きの半周と同じく、帰りの半周も多摩湖は見えず、左側に多摩湖縁の木立、右側に東大和市の住宅地を見ながら歩きます。住宅地に入る手前に右側に東大和市狭山緑地がありますので、ここで小休憩(トイレも使用できます)を行います。長らく歩いた後で、多摩湖南門に到着します。ここで昼食休憩とします。

昼食後、宅部池(やけべいけ一たっちゃん池とも呼ばれています)、狭山公園南門を経由して歩き、武蔵大和駅でゴールとなります。

多数のみなさまのご参加をお待ちいたしております。
(文:下之園 久)

第200回定例ウォーク

芦花公園から烏山寺町散策と忘年ウォーク

開催日時 2025年12月20日(土) 午前9時30分集合
集合場所 京王線 芦花公園駅南口 成城石井前広場
解散場所 JR 吉祥寺駅 14時30分頃

歩行距離 約6km

歩行コース 芦花公園・成城石井前広場/スタート(トイレなし)～芦花公園入口の信号～芦花恒春園～粕谷村地蔵尊～千歳烏山駅信号～寺町通り高架下～寺町通り区民集会所(トイレ休憩)～烏山寺町散策～専光寺～高源院～岩崎橋～久我山駅～吉祥寺駅/ゴール→忘年会場(天狗)

2025年度最後のウォークは東京都世田谷区にある都立公園で、武蔵野の面影を残した公園として公開されている芦花公園巡りと、東京都世田谷区北烏山2丁目、4丁目から6丁目にかけて26の仏教寺院が建ち並ぶ地域で烏山寺町までの散策後、吉祥寺での忘年会で締めとします。

成城石井前広場をスタートして粕谷西の信号を過ぎ、芦花公園西の信号方向に進むと芦花公園に出ます。

通称芦花公園は正式名称「蘆花恒春園」でベストセラーとなった小説「不如帰」で知られる明治期から大正にかけて活躍した文豪、徳富蘆花(健次郎)が当時まだ草深かった千歳村粕谷の地に土地と家屋を求め、「恒春園」と称し約20年間過ごしていたが、昭和11年に没後10周年忌に際し、愛子婦人から当時の家屋、耕地など旧邸地一切が東京市に寄贈され、夫人の意向に沿って昭和13年に公園として公開を開始しました。

公園内には徳富蘆花旧宅、蘆花記念館「遺品を展示」書院、蘆花自身の手植えの竹林、蘆花夫妻のお墓など見どころ沢山です。

見学後は、念仏堂「粕谷村地蔵尊」が祀られている前を通り千歳烏山駅入口の信号をぬけ、寺町通り高速下の寺町通り区民集会所でトイレ休憩後、烏山寺町通りを散策。

寺町の成立は関東大震災後の大正12年に浅草、築地、本所、荒川などにあった寺院が集団で移転してきたのが契機とされる。ここでは浮世絵師で知られる喜多川歌麿の墓がある霊照山専光寺に立ち寄り後、高源院に立ち寄り敷地内にある泉水「弁天池」は烏山の鴨池として世田谷百景に指定されている貴重な池を見学。



散策後は久我山駅まで歩を進め吉祥寺駅まで電車で移動し、忘年会場の「天狗」に向かいます。

忘年会の件については出欠の有無、開催時間など詳細は後日お知らせします

(文:須藤 昭枝)

例会ウォーク実施報告

2025年6月28日(土)

総会ウォークと2025年度通常総会

東京都議会選挙のため当初の予定より1週間後の6月28日(土)、46名の歩こう会会員が吉祥寺駅公園口前広場に集まった。

9時30分に広場をスタート、井の頭公園野外ステージ、ボート乗り場、弁財天を経て井の頭公園を歩き通した。弁財天は当初武蔵野市七福神に含まれていたが、本当は三鷹市に位置するとのクレームが入り、武蔵野市七福神から外されたとの話がある。

当初の予定ではグラウンドを回ってジブリの森美術館を経由するところだったが、酷暑を避け、木立の中を歩き、風の散歩道側の公園入口から住宅街に入った。

住宅街に入り、いずみ通りを経て、平和通り沿いの井心邸で太宰ゆかりの百日紅を観賞、その後仲町通りを真っ直ぐに進み、三鷹バプテスト教会に突き当たった。禅林寺墓地は目の前だが直進できず、遠回りして禅林寺正門より入った。

禅林寺墓地で太宰治・森鷗外の墓所を参拝、その後はJR線を目指して北上、西久保コミュニティセンターに辿り着いた。

禅林寺出発後、先頭のグループが道順を間違え、JR線まで2グループに分かれての歩行となった。先頭のグループは、暑かったものの車の通りが少ない通りでの歩行となり助かった。

2025年度 第19回通常総会が西久保コミュニティセンターにて、定刻通り午前11時に開催された。会員総数85名中、出席者71名(参加者45名、委任状24

名)で定足数を満たしたので総会は成立。議長 与座 武氏のもと全議案は全員の賛成により承認され、終了いたしました。



なお第5号議案 理事就任及び退任では、長年当会の発展に尽力された金子 恵一・久松

喬・平野 健・平井 直行さんが理事を退任され、新たに小林 京子・藤原 照子・田中 裕子さんが理事に就任されました。

その後懇親会にうつり、和やかに立食パーティーを楽しみ、会員相互の親交を深め、12時30分すべて終了しました。皆様暑いなかお疲れさまでした。

(理事：下之園 久)

2025年7月5日(土)

第195回定例ウォーク

築地市場跡から豊洲市場の千客万来

数日前から、熱中症、水分補給、紫外線等が頭の中をグルグルと駆け巡っていた状態のなか、当日を迎えました。参加者は会員、他協会、一般、新入会者含め46人でした。

集合場所は、街頭インタビューで有名な新橋駅SL広場前からスタートです。

高層ビル群、ゆりかもめ駅、電通本社、浜離宮庭園、都が2026年着工予定と発表の築地市場跡を見ながら、環状2号線へ入り築地大橋の中間点で水分補給休憩。ここまで暑かった～。

次は黎明大橋を渡り、中央地区清掃工場側を通り、トイレ休憩の「LaLaTerrace」館内で冷房の有難さと無料の冷水を飲み、喉を潤す事できました。

休憩後は、東京五輪2020オリンピック村碑と選手村改修後の巨大マンション群「晴海フラッグ」前で列詰め。中国富裕層、違法民泊、投資目的等で騒がしているマンションは、建設等の費用財源は税金。「あ～私の税金が～」と思った次第です。

そして豊洲大橋を渡り、「豊洲千客万来」に到着。訪日客等で混雑している中、皆さん思い思いのランチを食し、8階の足湯で束の間の時を過ごした方もおられたようです。

昼食後は暑さ対策のため、

「ゆりかもめ」と並行して歩

を進め、遠くに有明アリーナの屋根を眺めながら、有明テニスの森公園までショートカット。2012年に開設した武



蔵野大学有明キャンパスを通過、夢の大橋「ドリームブリッジ」へ。

ドリームブリッジを見て「あれ、この橋の外灯見たことがある。そうだTVで見たんだ。」若い頃、胸をときめかしたラブシーンのロケはこの場所だったと知りました。ライトアップは綺麗で、きっとカップルのデートコースの一つですよ。

シンボルプロムナムナード公園のお花はあまり咲いておらず残念。そして、ゴールの「東京テレポート駅」「お台場海浜公園駅」に到着。

皆さん、猛烈な暑さのなか、第195回定例ウォークに参加して頂き有難うございました。

完歩ウォークができホットしました。

(理事：小林 京子)



日本一の歩行者専用橋「ドリームブリッジ」中央にて記念撮影

2025年8月7日(木)

第65回カルチャーウォーク

麻布台ヒルズとテレ朝夏祭り

『熱中症警戒アラート』が発表されたため中止

となりました。

元気な希望者のみにて、麻布台ヒルズ散策と約2km離れたテレビ朝日夏祭り会場までウォーク後、納涼会をおこないません。

2025年9月3日(水)

第68回カルチャーウォーク

味覚の秋 稲城市・清玉園の梨狩り

『熱中症警戒アラート』が発表されたため中止

となりました。

希望者のみにて、清玉園までショートカットして清玉園へ。

熟れた『稲城』や『清玉』を購入し帰宅しました。

ホームページ情報

- [1] 11月度例会案内を9月末に掲載します
 [2] 会報第67号を10月初旬に掲載します
 [3] ギャラリーを10月初旬に掲載いたします
 ※例会ウォークの中止・変更等につきましては、
 インフォメーション欄に逐次掲載してまいります。

会員ニュース

2025年9月30日現在、入会された新たな仲間をご紹介します。(敬称略)

杉並区 351 一条 エリ子

武蔵野市 352 久保内 美幸

お知らせ

暑さ対策について

ここ数年気候変動の影響で危険な暑さが続いており、人の健康に重大な被害が生じるおそれがあります。
 自分の身を守るだけでなく、自分の周りの人の命を守っていく必要があります。
 むさしの歩こう会でも例会行事に下記基準をもうけましたのでお知らせいたします。

記

「熱中症警戒アラート」が発表された場合、

例会行事は『中止』といたします

なお、来年度以降もこれを適用させていただきます

※環境省より当日朝7時頃、翌日の情報は前日の17時頃

1日2回発表されます

※環境省 LINE 公式アカウントを友達登録すると確認できます

※区市町村の「防災・安全情報メール」に登録すると

配信されます

ご参考

効果的なウォーキング

健康寿命を延ばすこと、社会生活に必要な機能向上を図ること、生活習慣病予防を徹底することなど、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的方針を示した『健康日本21』では、歩数の目標値として、65歳以上では男性7,000歩、女性6,000歩が掲げられています。

最近の研究では、1日当たりの歩数と中強度の歩行時間で予防できる可能性のある病気や病態の関係が報告されており、高血圧症や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するのに有効である歩行は「1日8,000歩、そのうち中強度の歩行が20分」が適切な身体活動量とされています。

1日当たりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護 認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) 心疾患(狭心症、心筋梗塞) 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん他) 動脈硬化 骨粗鬆症 骨折
7,500歩	17.5分	サルコペニア(筋減少症) 体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	高血圧 糖尿病 脂質異常症 メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧) 高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	肥満

*厚生労働省