

☆☆☆

これといった予定が無いときの過ごし方
- 右左散歩のすすめ -

8月号

■目次■

1. 夏休みに何をして遊ぶか悩む場面
2. 右左散歩という新しい散歩の提案
3. 東大赤門前からの右左散歩の実行例
4. さいごに

◆◆◆

1. 8月になって友人と何して遊ぶか悩む場面

◆◆◆

8月は夏休みです。

サークルに打ち込む方や、インターンで修行している方、友人と遊んでいる方、研究に打ち込んでいる方などいろんな人がいると思います。

しかし、そんな中で少しまとまって時間が空いてしまった時、また、お金がないから友人とお金のかからない遊びをしたいと思う時、友人と何して遊ぶか良い案が思いつかない時、体を少し動かしたいと思う時、そのような瞬間はないでしょうか？

このような時に、1人で行えば研究のリフレッシュになり、友人と行えばワクワク感を共有でき友達関係を深めることができる、そんな遊びの一例を今回は紹介したいと思います。

◆◆◆

2. 右左散歩という新しい散歩の提案

◆◆◆

今回のメルマガでは右左散歩という新しい散歩の提案をしたいと思います。これは道に沿って歩いていき、分岐点を見つけたら右に、次に分岐点を見つけたら左に、次の分岐点では右に、といったように右左右左という進み方のルールのもと歩いていく散歩のことです。

この右左散歩の面白みとしては、1点目にどこに行きつくかわからないアドベンチャー要素があります。普段見慣れた場所からスタートしても、すぐに見知らぬ道にたどり着き、こんな道があったんだと発見があります。また、近場なのに今まで知らなかった良さげなお店を見つけたりすることもあります。

面白みの2点目はくだらなさです。1時間程度歩いてトイレに行きたい時に、右左右左の末にやっとコンビニを見つけても、コンビニにたどり着くまでに右へ曲がる道があり、断腸の思いで右に曲がる時のくだらなさ。それが右左散歩の醍醐味です。ただしこの醍醐味に関しては友人と一緒にではないと悲しくなるだけなので注意が必要です。

◆◆◆

3. 東大赤門前からの右左散歩の実行例

◆◆◆

東大赤門前からの右左散歩を試みた事例について紹介したいと思います。ちなみに1人で行いました。

10:30 赤門前から右に進む

日差しが強く暑い。散歩日和とは言い難い

10:39 郁文堂を左に曲がる

美味しそうなステーキ&ハンバーグの店とキーマカレーの店を
発見。要チェック

10:41 本郷児童館周辺の細い道を右左右左曲がっていく

潰れた店や趣のある旅館を角に右左していった

10:49 鎧坂の看板を右に曲がる

この時にもし左に行けば鎧坂があった。文の京都市景観賞
を取った場所らしい。残念だが今回は縁がなかったということだ

10:54 観覧車が目の前に見える通りを進む

見切り発車で始めた、この散歩の着地点を見つけたかった筆者にとって
嬉しい状況だった。あと美味しそうなパン屋さんを発見。要チェック

10:56 文京ビックホールを右に曲がる

あと少しで観覧車だったのでごく残念。散歩はまだ終わらない

11:00 後楽園駅着

LaQua の裏口のあたりについた。きりが良かったので終了

このように東大赤門前から右左右左していくと後楽園駅につくことが判明しました。単純にスタート地点から斜め右の方向にたどり着くわけではないことが面白いですね。道中にたくさんの美味しそうな店を見つけることもできましたし、良い気分転換になりました。

◆◆◆

4. さいごに

◆◆◆

少しは右左散歩に興味を持っていただけでしょうか？時間が空いてる時に家でボーとしているのも風流ではありますが、外に出て右左散歩をするのもオススメです。友人と右左散歩をしたら楽しいですし、1人でも充分面白く、良い気分転換になります。皆さんの気分転換や交友関係形成の一助になれば良いなと思い、本メルマガを執筆させていただきました。

もう夏休み後半戦ですが、皆さんの夏休みが充実したものになることを願っています。

次号では「本郷とその近辺のランチ特集」について紹介していきます。乞うご期待！

P.S.

「歩く」ことの意味について身体文化・運動文化の側面から面白い考察をしている文献を紹介します。

○日本人の健康意識と行動（その5）－文化としてのウォーキング－
仙台白百合女子大学紀要 7, 107-114, 2003-01-31
<http://ci.nii.ac.jp/naid/110000965819>

この文献によるとウォーキングの本当の意味は「歩くことによる自己表現」だそうです。例えば、パントマイムの天才、チャップリンはその人の生活状況や時代の人々の心情を、歩くことによって実に上手く表現したと言っています。

【筆者紹介】

この春からピアサポーターになったばかりの新人
右左散歩をする頻度は月1程度

【ピアサポートルームのWebサイトができました】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセスしてください！
<http://ut-psr.net/>

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

dcs-peer@ml.adm.u-tokyo.ac.jpまでご意見ご感想をどしどしお寄せください！

+++-----+++
東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム
[URL]<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>
[Tel] 03-5841-2632
[Email] dcs-peer@ml.adm.u-tokyo.ac.jp
+++-----+++