

《はじめに》 お四国の巡拝路には「訓え」が含まれています。平らな道を歩くこともあれば、高い山にも登る…楽あれば苦あり…、苦しんで登るとまた平らな処に出る…苦あれば楽あり…これが「へんろ道」です。

お四国1200年の歴史は、実によくその道順を組み立てて現在に残してくれています。巡拝に必要なだけの荷をリュックに背負い、一笠一杖を持ち、世俗を忘れ、ただ飄々とお四国を自分の足で巡る修行の路。これこそ遍路の真髄だと思います。

ただ、手軽で容易な巡り方をすれば後に悔いが残り、自分の心に嘘が残ってしまいます。自分の体の実力に沿った計画を立て、悔いを残さないような歩き遍路の修行旅を行いご無事の結願を目指して頂ければと思います。

【 身体の事前調整 】

■健康診断

まずは健康診断などを受診し、ご自身の健康状態を客観的に把握しておいて下さい。100%健康で何の不安もない方などそれほど多くは居ないと思いますし、どこかに弱点を持たれる方が大多数だと思います。

お遍路旅のリスク軽減は未然予防に尽きると確信しております。“転ばぬ先の杖”としてご自分の弱点を知り、その対応策を準備して歩き遍路の旅へとお出かけください。

■事前の歩行訓練

① 5km~10km の足慣らし歩行訓練

荷物を詰めたリュックを背負い15km~20km 程度を歩いてみてください。→そのリュックは貴方に馴染みますか？⇒歩き遍路のリュック容量は **25~35ℓ**程度が適当です。

②雨天に雨具を着けて2~3時間歩いてください。→雨水の衣類や靴などへの浸透程度はどうでしたか？ 蒸れ具合は大丈夫でしたか？

歩き遍路は、雨の日も歩きます。雨具や靴の防水能力をチェックしてください。蒸れると体力を消耗しますし、足が湿ると足の皮がふやけて肉刺（まめ）ができます。リュック内への雨水の浸透状況をチェックし、防水対策を検討して下さい。

③1日20km程度 リュックを背負った歩き体験を2日連続で行ってみて下さい。我慢さえすれば1日20kmをほとんどの方が歩けます。

しかし、疲れや痛みを引きずらずに翌日も20km歩けなければ、お遍路を続けることは難しいと思います。連続して歩けるように、歩行訓練を積んでください。

④足の疲れ具合や肉刺の発生具合を**必ず記憶**してください。→膝や足に痛みや疲労は残っていませんか？ 足の裏や側面等の「どの部位」に「どの程度」の肉刺ができました

か？足爪に鈍痛や出血はありませんでしたか？

⇒ 痛みや疲労・肉刺・足爪の傷みなど、発生状態やその傷害程度は人それぞれに異なります。私どもは、体験から予防策のアドバイスをしますが、ご自分でも出来る限りのご準備やご検討をお願いします。

★中でも**靴の選択は成否を大きく左右します**。運動靴で、国産でクッション性のある厚底のウォーキングシューズをお勧めします。

ミドルカット以上の登山靴は必要ありません。アスファルト等の歩行も多く、**登山靴での歩き遍路は失敗します**。また当ツアーでは遍路ころがし等の難所では、ご用意して頂く杖の他に更に予備の杖を使い、「3点支持4点歩行」で安全にガイドいたします。運動靴で十分です。

また、サイズは必ず「大きめ」を選択下さい。ぴったりの靴では足爪から内出血する可能性があります。

■事前の脚力訓練

①踏み台昇降運動

遍路道中では長い登り坂や階段を歩く事になります。その為に上にあがる脚力の強化が大切です。階段があれば、階段を利用して訓練してください。高さが 20cm 程度のしっかりと安定した踏み台があれば、TV を見ながら踏み台昇降運動を続けてください。坂道に強くなります。

②足の筋肉強化…つま先立ちとつま先あげ運動

同じく、下り坂を繰り返し歩きます。その為、下り坂や下り階段ではつま先の筋肉が、登り坂や登り階段ではつま先を上げる筋肉の強化が大切です。

・片足を足幅分だけ前後に踏み出した状態で、つま先立ちで自分の身体を上を持ち上げ、次の動作で、片方の足裏を地面に着けたままで残りの足のつま先を上を反らします。身体が前後の動かないよう（つま先上げで腰を後ろにひかないようにする）に意識して上下運動を繰り返してください。

③足腰の筋肉強化…腰掛けスクワット

遍路道を長い時間歩くには足腰の筋肉強化が大切です。・背筋を伸ばして、後ろに腰掛けするように腰を落とす「腰掛け型」のスクワット運動を繰り返してください。

腰掛け型で留意するポイントは a.膝をつま先より前に出さないこと、b.膝を内側に入れない（内股にならない）こと、c.上半身が前かがみにならないことです。

☆無理をしない範囲で日々訓練に励んでください。