

早朝のお散歩いかがですか 徳島編

愛媛大学総合健康センター 村上 和恵

平成27年8月26日～28日まで徳島大学医学部にある大塚講堂を使って第45回中国四国大学保健管理研究集会が行われました。その報告は他の人をお願いするとして、ここでは徳島滞在中の早朝散策についてご紹介します。



さて、宿泊ホテル1階のフロント前に、私村上は、いきなりこのような姿で登場しました。実はこれはテニスの格好です。ほとんどの場合出張と海外へはテニスウェアとテニスシューズを持って行くようにしています。慣れていいますのでこのほうが動きやすいからです。何かのときのために1,000円とスマホを持ち、いざ徳島中央公園へ。

踏み切りを渡ると直ぐそこが中央公園。ホテルから3,4分。午前6時は人もほとんど見かけません。写真右手のおじさんは早い！



この踏切を渡ると直ぐ右手が中央公園です。

中央公園は助任川緑地の一部らしい。お城山なのですね。



公園に入るとそこには体育館が。早朝なので灯りがついてますね。



朝6時15分。この時間には、道後のテニスコートに立ってプレーしているな〜♪



ワンコちゃんとニャンコちゃんも早起きです。



定番のブランコ。可愛い色ですね。



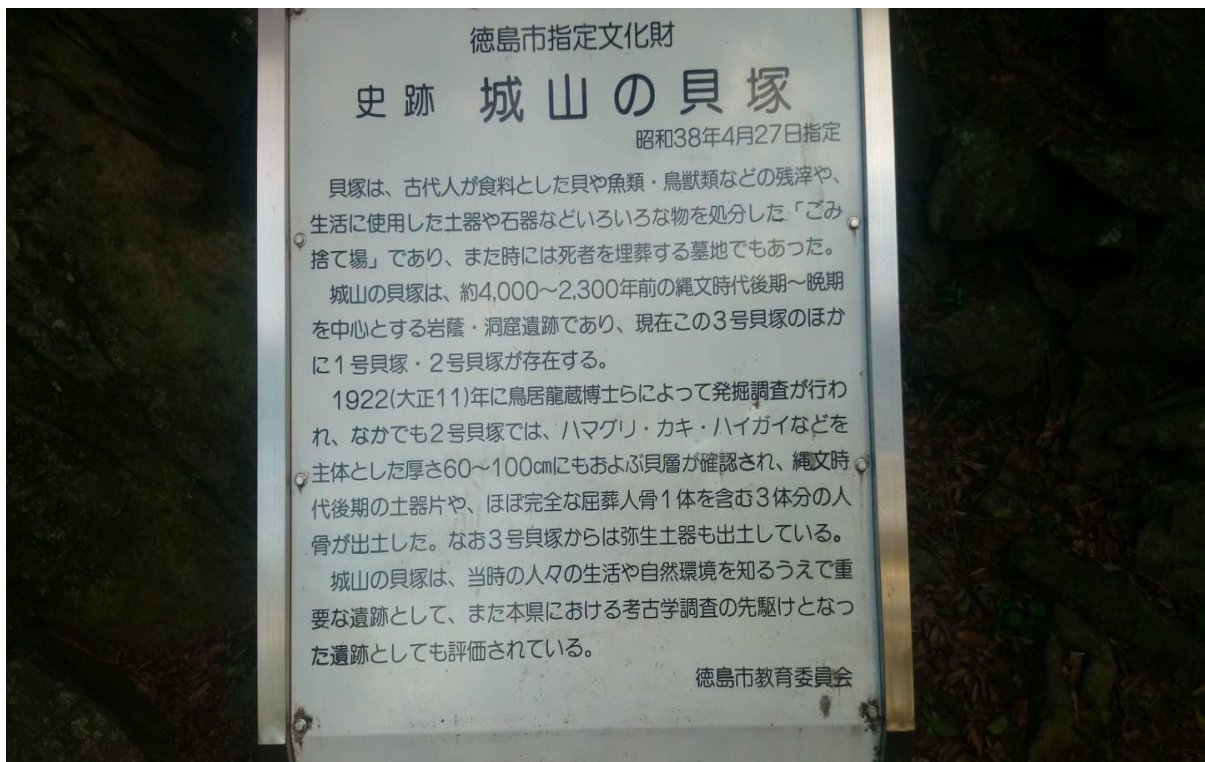
テニスコートもありました。松山の堀の内みたい。松山城は山城です。その名のとおり、堀の内がお城と共に公園になっていて、テニスコートや市民会館、NHK、県立美術館、県立図書館などがあります。ちなみに私のホームグラウンドは、堀の内ではなく道後にあります。道後の坂を上るとクレー6面とアンツーカー2面計8面のテニスコートが見えます。緑に囲まれ、鳥の鳴き声や桜、紅葉など季節の移ろいを感じながら毎朝練習しています。

こんなのもありました。



「災害時の燃料です。災害時に有効に使用してください。」と書いてあります。

驚き！公園の中にこんなものまであるんだ！

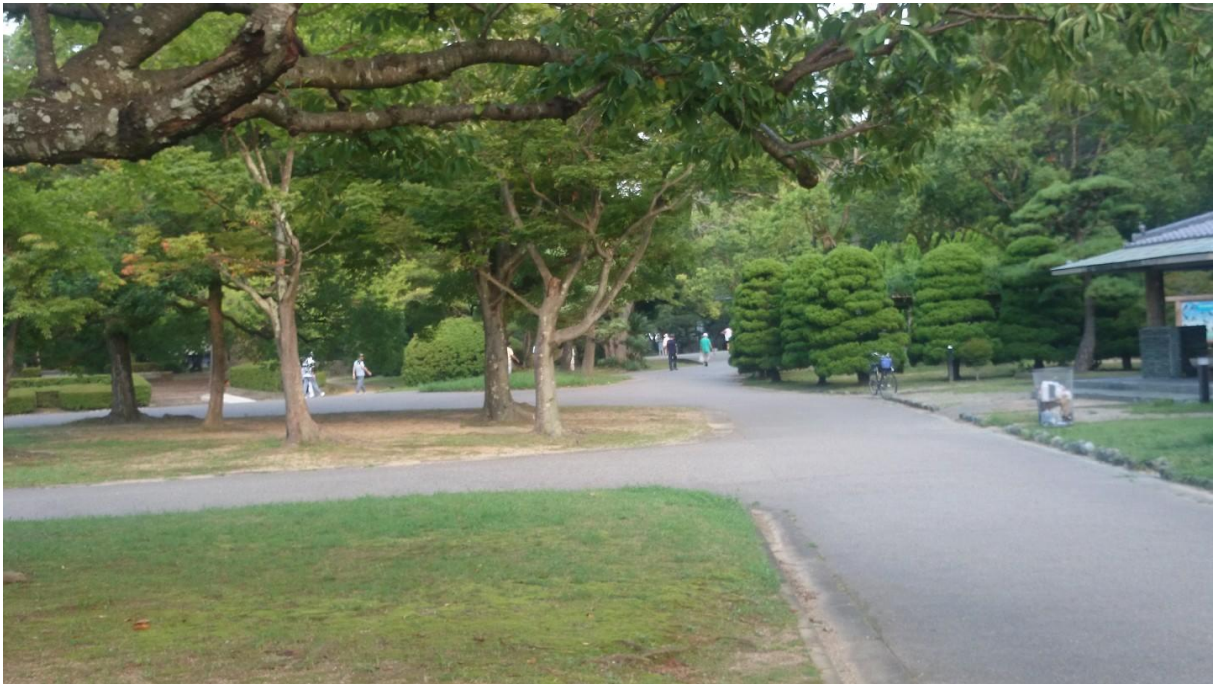


このあたりは大昔は海だったのですね♪





午前 7 時前になると、散歩以外に生活道として利用する人の姿が見え始めました。



デイゴです。沖縄あたりでは良く見かけますが、四国ではあまり見かけません。和歌山の南の地域で見たことがありますね、たしか。



鴨さんがいたので思わずパチリ。素敵なお家ですね。

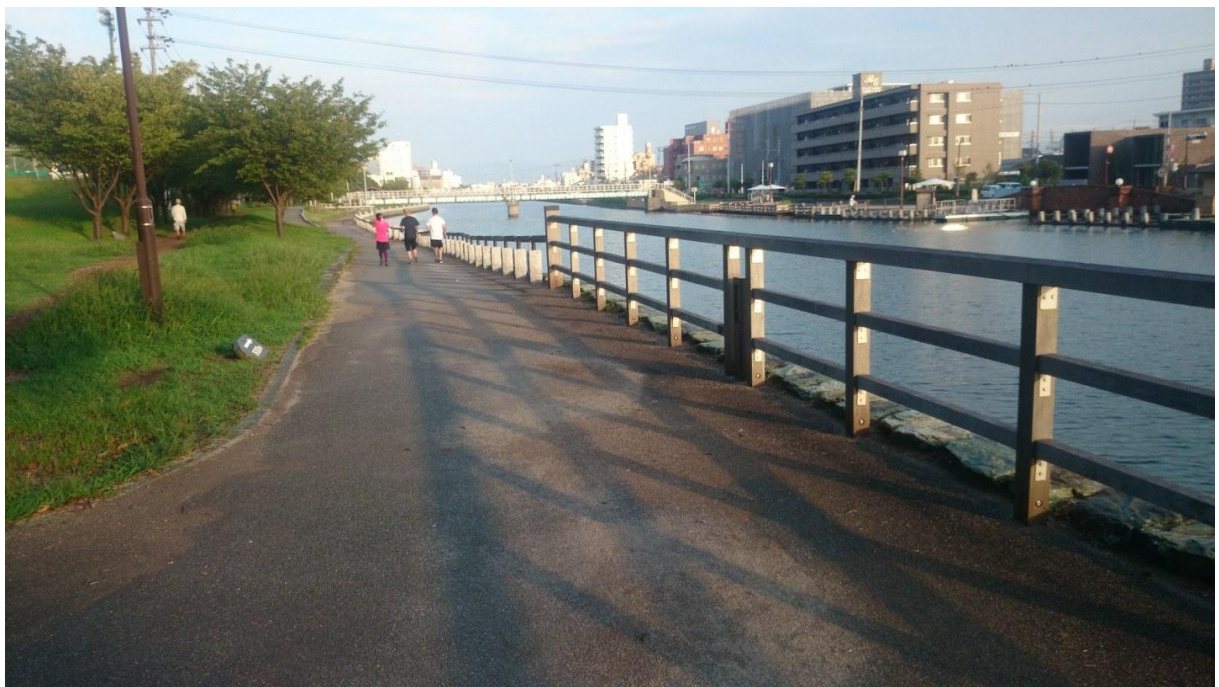


さあ、お散歩も終盤。突然視界の向こうに線路と列車と駅！？ほんの 20 メートル向こうに列車が止まっています。しかも柵も塀もなし。どうやら電車のお家のようなよ。





最後に横を流れる川を見ながらお別れしましょう。



あわただしく写真を羅列してしまいました。非常に得をしたような徳島早朝散歩でした。他にも見所いっぱいでしたが、やはり写真よりは実際に「見て」「聞いて」「嗅いで」「触って」「感じて」ください。なんだか AED の講習みたいですね。

次回からは、是非履きなれたウォーキングシューズを旅のお供に～♪