四国八十八ヶ寺歩きお遍路対策Memo（諸準備編）

○朝5時に起床、6時に朝食、7時に出発。午前中に歩けるだけ歩いて、昼食後の午後は疲れが出てくるのでペースを落とし、16時には遍路宿に到着。18時に夕食、21時就寝。

○ASICS Japan製のウオーキングシューズGEL-RIDEWALK 品番1293A029@14,000。

○15㎞/3h迄は、5㎞/約1h毎に軽い休憩（ふくらはぎを伸ばす＋屈伸＋水分補給）で歩き、一日の平均行程（30㎞/8h）の半分は一気に行く。体力や足裏のコンディションは、大きなダメージを受けていないので、気持ち的にも「半分まで来た」感じを持てるようにする。後半の15㎞は、5㎞/1h＋α毎に十分な休憩と足のメンテを行い、ダメージを最小限に留めるようにする。勝負は、後半15㎞/3h＋αでのダメージを出来るだけ少なくすることが、継続して歩く為に、最も大切ではないかと思う。

○2022/10/18　銀行口座開設

・四国八十八ヶ寺歩きお遍路中に多額の現金を持つのは危険なので全国で使える銀行口座（楽天銀行）を開設した。郵便局に開設したかったが一人１通帳のルールが有り出来なかった。それで、郵便局やセブンイレブンで引き落とし出来る銀行を選んだ。歩き遍路の総予算額100万円を入金。

○2022/10/21　実施への期待

・四国八十八ヶ寺歩きお遍路は、私にとってどの様な意味があるのだろうか。これをやったからとて、何か大きく変わることもないだろう。でも、これだけの時間や労力及び準備のために様々なことを行う必要があります。別の視点でみると、これだけの時間・労力を自分のためだけに費やすと言うことです。ここが、これまでには全くなかったことのように思います。格好良くいえば、自分の自己実現のために「四国八十八ヶ寺歩きお遍路」に向かって、身体作りも含めて色々と準備している。これは、とても恵まれており幸せなことです。

・今は、この幸せを素直に喜びたいと思っています。自分のためだけにお金を投下し、身体をつくる、その一つひとつが楽しい。そのような時を今過ごしています。

○2022/10/22　中敷き購入

・ウオーキングシューズの中敷きを購入するためにWILD-ONEに行きました。以前、気になっていた中敷きがあったので専門の人にお話を聴きました。かがとをしっかりホールドするのが特徴の中敷きでした。良い感じなので購入しました。これで、すこし歩いてみようと考えています。

○2022/10/22　歩き遍路の体験記の本届く

・50代からの歩き遍路に特化した情報を提供している本「歩き遍路50日モデルプラン」が届きました。リタイヤしないための情報や行程が満載の本です。ひととおり読みました。何となく、行けそうなそんな気持ちになっています。とにかく30㎞を三日間通して歩く。これを何とかクリアー出来れば夢に近づけます。頑張ろう！

○2022/10/25　足首保護サポーター購入

・左足首が15㎞を過ぎる頃から痛くなるので、足首保護サポーターを着けてみた。なかなか、良い感じがする。少なくとも20㎞付近までは、足首に違和感を持たなかった。しかし、それからの10㎞は、痛みを感じながらの歩きになった。やはり残り10㎞が課題だ。

○2022/12/04　冬期間のトレーニング

・スポーツジムを契約した。12月から来年3月迄。

○2022/12/12　宿泊予約を始める

・徳島県下の宿について、予約を入れ始める。１ヶ月前から出ないと受けないという宿が意外に多い。これで、後戻りは出来ない、頑張るのみだ！

○2022/12/04　ジムトレーニング契約

・外を歩くのは寒くて難しくなったので、12月4日からジムに通うことにした。頻繁にいているわけでは無いが、全く歩かないままに3月を迎えるのは避けたいと思い、こうした選択を行った。

○2023/02/08　事前準備完了

・宿泊の予約は、最終日まで完了（民宿二件のみ再度連絡の要確認）

・菅笠、白衣を「いっぽ一歩堂」に発注して装備品等の準備は完了

○2023/02/19　携行装備の重量を減らす

・パソコンを持つと1.5㎏になり、結構背負う重量が重くなる。何とか出来ないか考えたすねに、外付けのキーボード持参で携帯からの入力にすることにした。少し不便だが、900g減らすことが出来る。これで、ザックの重量は5㎏を少し超える**5.447g**に抑えることが出来た。上着や頭陀袋などを含めた総重量は10㎏をかろうじて切り9,471gとなった。

・だいぶ楽になる。Tシャツも一枚減らしたので、寒いかも知れないが、その際はポンチョでカバーしよう。

○2023/03/04　装備品全て完了

・装備の重要が決定。ザックの中に入れる装備の重量は5,781ｇで山谷袋（ウエストポーチ）に入れる御朱印帳を始めとする参拝用具等々は4,471ｇ。総重量は最終的に10,252ｇとなり、様々な書籍で示されている重要5㎏の2倍となってしまった。これ以上は難しいので、これで決定とする。

・出立まで荷物が減らない分を体重を減らそうとしたが難しく、77㎏で挑むことになる。