

エスカレータを歩きませんか？

村井俊治

エスカレータを歩くことにしています。急ぐためでなく、運動のためです。快適な階段の段差は 17.5cm と言われます。エスカレータの段差は 20cm くらいで快適な高さを超えています。特に下りは衝撃が大きいです。足の調子が悪くなければ必ず歩きます。若い男女が歩かないでいると、将来筋肉が衰えるのではないかと心配です。エスカレータで立ち止まりながらケータイをしている人を見かけますが、嫌な風景です。こういう人は乗る時も降りるときも遅いです。歩く方に並ぶ理由の一つです。

東京では右側を歩くのに、大阪では逆です。面白いですね。私が最初にエスカレータに出会ったのは 50 年前のロンドンとパリの地下鉄でした。初めて乗るわけですから当然立ち止まって乗るものと思っていました。立ち止まっていたら、後ろから背中をどやされました。道を開けろというのです。片側は立ち止まり、もう一方は歩く人のためであることを学習しました。確かロンドンとパリでは歩く側は異なっていました。日本ではおばあさんが知らずに歩く方に立ち止まっても、辛抱強く待ちますが、外国では背中をどやされ、大声で注意をされます。

一番長いエスカレータは新宿駅で都営新線に乗り換えるところです。上りの時は階段の数を数えます。35 段近くあります。足だけでなく、心肺の負担もありますから、結構のトレーニングになります。不思議と下りのときは階段の数を数えません。厚底で軽い靴を履いていれば下りでも衝撃は少ないです。

駅の階段で歩く階段がなくて、エスカレータしかないところがあります。ラッシュアワーのときは、エスカレータに乗るのに長蛇の列ができます。勿論歩く方に並びますがそれでも長蛇の列です。歩く方もノロノロとなります。最近エレベータもありますがこちらも列ができて 1 回では乗り切れません。歩くだけの階段も残して欲しいです。

シンガポールや香港のデパートのエスカレータは、吹き抜けになっていて、デパートの様子がエスカレータの上から見るができます。ただし、次の階のエスカレータに乗るには、半周しないと乗れない構造になっています。できるだけ商品展列場を見て買い物をして欲しいという策略が見えます。でも急いでいるわけではありませんから、結構楽しい雰囲気です。こんな時は歩くのをやめます。せかせかとしては雰囲気を壊しそうだからです。それに 1 回に乗るエスカレータの段数が少なくできていますので、歩いてもたいした時間の節約になりません。

バンコクにモノレールができたとき、歩く階段しかなかったために不評でした。でも足が悪い人には良い運動だったはずです。皆さん、歩きましょうよ。

