

## ●歩測教室

### 歩測教室（１）

#### １．歩測とは

AからBまでの距離を測るとき、歩数を数えながら歩いてみて、歩数と一步の歩幅を掛け合わせて距離を知る方法が歩測だ。例えば電柱AからBへ向かって歩いて200歩だったとする。君の一步の歩幅が60cmだったら、 $0.6\text{m} \times 200\text{歩} = 120\text{m}$ が答えである。

#### ２．歩幅を知るには

歩測を知るには、まず君の歩幅を知らなければならない。歩幅を知るには、校庭に100mの線を引き、この線に沿って普通の歩幅で歩いて歩数を数えるとよい。往復歩いて平均をとる。平均150歩とすると、 $100\text{m} \div 150\text{歩} = 66.7\text{cm}$ が君の歩幅だ。

#### ３．歩数を数えるには

歩数を数えるのはやさしいようで難しい。途中で他のことを考えて、数を忘れるのだ。いい方法を教えよう。歩き始めるとき、左側から第一步を出すと思うが、次に右側を出したとき、「イチ」と数えるのだ。つまり、右足だけ数えて、最後に2倍すれば、数える回数は半分になるわけ。最後が左足で終わったら、右足の歩数 $\times 2 + 1$ 歩とすればよい。2歩ごとに数える歩数を複歩というのだ。

#### ４．100歩ごとに指をおる

百台の数は数えにくい。そこで、百歩ごとに、右か左の指を折ってゆけばよい。数えるのは何時も百までとすれば間違いが減る。両手を使えば千複歩まで、全部折った指を戻せば二千複歩まで数えられる。一步単位だと4000歩で60cmにして2.4kmとなる。途中、区切りのよい部分で、メモに筆記しよう。

#### ５．碁石を使う

指を折るだけではあぶないなら、碁石とか1円玉を10個右のポケットに用意して、百複歩ごとに左のポケットに移すのもいいだろう。伊能測量隊は第一次測量では距離を歩測で測っている。東京の千住宿から朱の測量線が延びている釧路までは、往復3200キロあるんだ。辛抱強さに驚かないでね。記録にはないが、何等かの工夫をしていたことは確かだと思う。

注もつとも、歩測は簡単だが、精度が低いので、伊能隊は第二次測量からは、測量用の目盛りのついた縄（間縄）を使い、歩測はやめている。歩測教室は続くよ。

## 歩測教室（2）

### 6. 同じ歩幅で歩けるようになるには

歩測でいい成績をうるには、いつも同じ歩幅で歩けなければ無理だ。それは修練により上達することができる。やり方を教えよう。通学路の途中に直線の間所を探す。距離はわからなくてもいいから、目標をきめよう。電柱AからBまでとか、コンビニの角から次の交差点の歩道のはずれまでとか、動かない目標をきめる。ただし坂道はだめだ。平地を選ぶ。

### 7. 往路と復路の歩数が一致するよう練習する

そして選んだ2地点間を、自然体で歩数を数えながら歩く。往路と帰路で同じ歩数になることを目標にしよう。若い君らなら、毎日やっていたら、数日で歩き方のコツがわかってくる。

距離は100mは欲しいな。それから行きと帰りの違いは1歩（単歩。複歩でないよ）以内になるまで練習してほしい。何回やっても1歩以内なら伊能忠敬と同じクラスだ。

### 8. 歩幅に自信がついたら自分の歩幅を確認しておこう

100mを1歩以内の違いで歩けるなら、正確な100mの場所を探して、歩いて歩数を決め、100mを歩数で割って自分の歩幅を確認しておこう。100mくらいの場所は、歩道の敷石1枚の大きさを求めて、必要なだけ数えて目標を決めるとよい。

### 9. 敷石の大きさはどう測る

5・6個分の距離を巻尺で測って、個数で割って1個の距離とする。敷石には隙間があるので、隙間を含めた1個当たりの距離を決めるためである。

### 10. 歩数の半端をどうする

歩幅を決めるための歩数はできるだけ詳しく数える。1歩未満の歩幅は20%単位くらいで読み取ってほしい。100mにつき1歩が問題なのだから、0.2歩とか0.6歩をいい加減にしてはいけない。