

月
ライ
フ

関
ノ
ック

水
シ
ネ
マ
批
評

本
カ
ル
チ
ャ
ー

金
週
末
ガ
イ
ド

国
グ
ル
メ

ノルディック・ウォーキング 倉敷で講座



負担軽く、軽快に

スキーのストックのように、
な2本のポールを持った男
女十数人の一団が軽快に歩
を進める。

40万を超えて800万人
が愛好すると言われるフィン
ランド発祥のスポーツ「ノ
ルディック・ウォーキン
グ」。1980年代、スキ
ーのクロスカントリ選手
らがオフシーズンの体力維
持・強化トレーニングとし
て、雪のない山野を歩き回
ったのが始まり。

両手に持ったポールを後
ろに押し出すように突いて
進む。足歩行、腰や膝への
負担が減る一方、上半身も
使う全身運動のため、エネ
ルギー消費量は通常の歩行
より20%アップするとい
う。

一団は、倉敷市羽島の健
康増進施設「はあもに」倉
敷一の専門講座生。200
9年10月、初級から上級ま
での3コースが開講され、
毎月1回、5〜7名のコー
スを歩く。受講者は60歳代
を中心に計約30人。
講師は岡山県ノルディッ
ク・ウォーク連盟の大塚真
会長(69) 同市茶屋町。08
年、日本ウォーキング協会
ノルディックウォーク推
進
大塚会長を先頭にノルディッ
ク・ウォーキングに取り組み
受講者

委員会から認定された真内
第1号の指導者だ。
10年ほど前から健康のた
めウォーキングを続けてい
た大塚さんは、岡山県ウォ
ーキング協会のパンフレッ
トでノルディック・ウォー
キングを知った。「趣味で
30年ほどアルペンスキーも

毎月1回
5〜7名
コースを

やっていたから、抵抗がな
かった」と振り返る。
定年退職を迎えたことも
あり、倉敷、岡山市など各
地のウォーキングイベント
で紹介して裾野の拡大に努
めるなど、指導者として本
格的に活動を開始。その後、
全国的な競技人口の増加に
伴って全日本ノルディック
・ウォーク連盟、県連盟が
発足した。

ノルディック・ウォーキン
グに必要な道具はポール
だけ。アルミやカーボン製
で、地面を突く部分にゴム
が付いており、2本セット
を1万円前後で購入でき
る。長さは、地面に垂直に
突いて腕が90度くらいにな
るのが目安。
同施設が講座を開ききつ
かには、医療や介護現場で

の活用が期待されているこ
と。3点支持でふらつきが
少ないため、ハビリにも適
し、デイサービスを利用す
る要支援者を対象に、室内
でポールを使った歩行や体
操を取り入れている。

支配人の中嶋裕人さん
(51)は首や肩の血行促進、
股関節の筋力アップなど高
齢者の転倒防止、介護予防
につながる」と話す。中嶋
さん自身も、職員2人とこ
もに指導者資格を得た。
日本でも近年、エクササ
イスやフィットネスの一つ
として広がりを見せている

筋力向上
高齢者の
介護予防

ノルディック・ウォーキン
グ。「年齢、性別を問わず、
体力に自信のない人でも気
軽に取り組める。ふだんか
ら背筋が真っすぐになるな
ど効果はさまざま。健康で
充実した生活を築くため
の一歩としては」。大塚会
長が魅力を語る。
専門講座の問い合わせ
は、はあもに倉敷(08
6-434-9039)。
(内田清志)

トミヤ本店 TOMIYA GOLD	1038	Time Art	baile GLENCH	FRANK HILLER	株式会社 トミヤコーポレーション	トミヤ本店 TEL: 086-233-1038	□ フランクミュラー by トミヤ TEL: 086-234-1038
トミヤゴールド	MECHA-MUSEUM TOMIYA	Gallery Our Story	千原	□ メカミュージアム トミヤ TEL: 086-226-1038	□ タイムアート トミヤ TEL: 086-235-1038	□ クロノファクトリー トミヤ TEL: 086-233-1038	□ ベルブランシェ トミヤ TEL: 086-232-1038
					□ トミヤゴールド TEL: 086-212-1038	□ Tommy-D (NTTクレディセル) TEL: 086-236-8513	