



ノルディックウォークの体験を楽しむ参加者

倉敷で体験会に同行

スキーのように両手にポールを持ち、街や野山を歩くノルディックウォーク。健康志向が高まる中、県内各地で大会が開かれるなど人気がじわりと広がる。県ノルディック・ウォーク連盟の事務局がある健康増進施設・はぁもにい倉敷（倉敷市羽島）が主催した体験会に同行してみた。（仁井名小百合）

全身運動と実感

人気広がるノルディックウォーク

角倉県連盟副会長に聞く

県ノルディック・ウォーク連盟の角倉健一郎副会長（44）＝岡山市北区石関町、写真＝に人気の理由を聞いた。

－生まれは。
発祥は北欧。スキーの夏場のトレーニングとして始まっただけあり、全身の筋肉を使って運動効率が良い。



－慣れるコツは。
ポールを意識しすぎて腕が硬くならないように、4本足で歩くイメージで。視線を下げずに風景を見ながら歩くといい。

－効果は。
ポールを使うため上半身が安定する。歩幅が広がり、腕を振るので姿勢が良くなる。速くはないから景色や仲間との会話が楽しめ、体だけでなく脳にも良い刺激があると思う。

－人気の理由は。
安全でどこでもできるため親しみやすい。中心は50、60代だが、より若い人たちにも山歩きの延長として人気広がっている。世代を問わないので気軽に挑戦してほしい。

安全で世代問わない

健康フェスタ（9月24日）の催しとして行われ、午後の部には市内外の男女7人が参加。同施設と近くの寺との往復約3キロのコースを舞台に体験した。
指導員の森寺克好さん（76）に倣い、まずはポールを使って全身をストレッチ。事務局長の竹井優太郎さん（45）には「ポールの長さは、前ならえをして地面に着けた時、持ち手がおなかの辺りになるのがちょうどいい」と教わりスタートした。

快適 会話弾む

一般的にウォーキングが日課という倉敷市東町の笹川豊司さん（71）も「思った以上の運動量だが、体を前に押す力が働くので、普段より距離を延ばせそう」と笑顔だった。

初心者向け講座
毎月1回開催

県ノルディック・ウォーク連盟の大家真会長が講師を務める初心者向け講座「やさしいノルディック・ウォーク」が毎月第3木曜午前10時～正午、はぁもにい倉敷で開かれている。途中からの参加も可。問い合わせは、はぁもにい倉敷 0120-941182
1. 主な大会や体験会などの日程は同連盟ホームページに掲載されている。問い合わせは同連盟事務局（086-43419039）。