



歩け、歩け! 「ノルディックウォーキング」 ～ハイキングにも、まち歩きにも～

シニアライフアドバイザー 松本すみ子

秋は行楽のシーズンですが、“観光して、飲んで、食べて”だけの旅行では物足りない、日頃の運動不足を解消したいという方々は、「ノルディックウォーキング」はいかがでしょう。最近では、自然の中だけでなく、まち歩きにもポールを持って元気に歩く人たちが増えています。

◆はじめはクロスカントリー

「ノルディックウォーキング」は1930年代の初めに、フィンランドのクロスカントリースキーチームが、夏場のトレーニングとして、ポールを持ってハイキングやランニングをしたことから始まったといわれています。その後、ポールを持って歩くことはより体にいいと認められ、2000年、フィンランドのヘルシンキに「国際ノルディックウォーキング協会」が設立されました。

現在では、世界40カ国以上で楽しまれているといえます。日本でも「NPO 法人日本ノルディックウォーキング協会 (<http://www.jnwa.org/>)」や「NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会 (<http://jnfa.jp/>)」のような団体が設立されて、積極的に活動しています。

こうした団体では、初心者向けのコースはもちろん、シニア会員向けにガイドブックを発行したり、インストラクターや指導者の育成、インストラクターの派遣、ポールのレンタルなどを行っています。

また、お散歩感覚でできるコース、おすすめのノルディックウォーキングとネイチャーガイドを組み合わせたコース、本格的なノルディックウォーキングを体験できるコース、障害のある方や車いすの方も参加できるコースなども紹介しています。



親子孫3代で参加できる



大人のウォーキングはランチも豪華



歩け、歩け!

写真はイメージです

◆ポールを持って、歩け、歩け!

ノルディックウォーキングのよさは、誰でもできること。基本は専用のポール（スキーでいえばストック）を使って、歩くことです。そこで、「ポールウォーキング」と呼ばれることもあります。とはいえ、ポールを使ったウォーキングの効果を高めるためには、正しいポールの使い方や歩き方が重要。レッスンでは、ポールの握り方から始まって、歩き方まできちんと教えてくれるので、まずは参加してみるのがいいかもしれません。

シニアには無理は禁物。ポールは登りのあるハイキングや、坂道の多い散歩コースなどでは大いに力を発揮します。そして、途中で、きれいな花を見つけたり、小さな動物に出会ったりしたら、立ち止まって道草してもいいのです。スポーツ好きなご家族なら、おじいちゃん、おばあちゃんに小さいお子さんも含めて、親子三代で楽しむことが可能です。

今では、愛好家のサークルもできていて、「ノルディックウォーキングネットワーク (<http://www.nordic-walking.jp/>)」のWebサイトには、老若男女が各地で楽しく歩き、集う様子がたくさん掲載されています。

この季節、ノルディックウォーキングでひと汗かいた後は、温泉でのんびりなんていうのもいいかも。お風呂でゆっくり汗を流した後は、皆でおいしい食事とお酒でわいわい。なんて、贅沢で楽しい旅&スポーツでしょう!