

ノルディック・ウォークを知っていますか？ノルディック・ウォークは、クロスカントリースキーの選手が、雪のない夏の期間、体力を維持するための強化トレーニングとして行っていました。北欧・フィンランドで、このトレーニングをもとに、より簡単なエクササイズとして紹介され、今では、さまざまな国で実践されています。そんな北欧発祥のエクササイズが、実は朝霞市でも盛んに行われています。NPO 法人 NORDIC あさか主催の「朝霞けやきウォーク」は、市内の歩道や史跡をコースに、第7回を数えるほどの人気を博しています。

歩きやすいまち朝霞でノルディックを

「朝霞はチェックポイントとなる史跡や公園が点在し、歩道が整備されてきているので、コースが作りやすく距離も設定しやすい。ノルディック・ウォークに向いている環境なんです。」と、NPO 法人 NORDIC あさか代表理事の河内章治さんは話します。河内さんは定年退職後の自身の体調に不安があり、友人に勧められたのをきっかけに、ノルディック・ウォークを始めました。気が付けば指導員資格を取得するほどになっていたそうです。

今月号の表紙『朝霞けやきウォーク』は、「市内外の仲間や団体が一同に集まり、ノルディック・ウォークをする機会を作れば」と思ったことから始まりました。今では、健康あさか普及員の仲間とともに、ノルディック・ウォークを広める中で出会った方々と、埼玉県外の仲間も参加して、朝霞のまちを楽しみながら歩いています。

歩く“だけ”じゃない。ノルディック・ウォークの魅力

河内さんは、ノルディック・ウォークの2つの特徴を教えてくださいました。

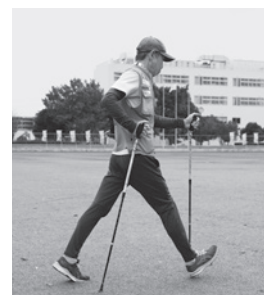
1つ目は、幅広い方が実践できる全身運動であることです。2本のポールを使用して歩くことで、全身運動になるとのことです。「上半身から足裏まで、さらに体幹も鍛えられ、肩こりや腰痛の改善につながります。また、子どもから高齢者まで年齢を問わず、障害のある方もできます。」。2つ目は、会話を楽しむことができる運動であることです。競技のような運動ではない点に、大きな意味があるといえます。「マイペースに、季節や風景を楽しみながら歩くことができ、また、息が切れないので、仲間と歩く時の会話もはずみません。」。

河内さんがいうには、こうしたノルディック・ウォークの特徴は、健康につながるだけでなく、仲間と楽しむことで、コミュニティの創出や発展にもつながるとのことです。「『健康づくり』と『コミュニティづくり』が同時にできる。これが一番の魅力です。」と、ノルディック・ウォーク独自の魅力を熱心にお話してくださいました。



この方に聞きました！

NPO法人NORDICあさか
代表理事
かわちしょうじ
河内章治さん



この独特なフォームがノルディック・ウォークの特徴！



自然の中を歩けるのも、魅力の一つです。

市内でノルディック・ウォークを楽しみたい方へ…

① 広報あさかをチェック！

定期的に教室や講座を開講しています。詳しくは、「催し・講座」や「スポーツ・レクリエーション」のページをご確認ください。

② NORDIC あさかをチェック！

市内で教室を開講しています。詳しくは右コードから Facebook をご確認ください。

