

いろいろな分野で頑張っている
市民の皆さんを紹介します。

インタビュー 津っな人

ポールを両手に持って歩く「ノルディック・ウォーク」。北欧で始まったウォーキング・エクササイズで、ポールを持つことで歩行時には3点支持、4足歩行となるので全身の90%以上の筋肉を活動させる全身運動となり、消費カロリーが通常のウォーキングに比べて高くなります。一方、腰やひざ、足首、関節などにかかる負担は軽減され、体感的には楽に感じるのが大きな特徴の、今、注目されているニュースポーツです。

市内でも白山・美杉地域を中心にノルディック・ウォークを観光に取り入れ、集客を図る取り組みが始まっています。今回は、インストラクター資格を取得した那須愛実さんと、資格取得を目指している上林育子さんにお話を聞きました。

インストラクターとして

父親がスキーのインストラクターで、自身も3歳からスキーをたしなんできた那須さんは、勤務先の上司の勧めでノルディック・ウォークのインストラクター資格を取得しました。「ノルディック・ウォークについては全く知らなかったのですが、スキー競技の1つとしてノルディックという言葉には馴染みがありました。資格を取得してから、何度かコースを案内しましたが、坂道が楽に感じたとか、ポールを使うので姿勢が正しくなり、歩いたあとはすっきりした、といった感想が寄せられます」といいます。

全身運動がもたらす効果

津市体育指導委員を務める上林さんは、中学・高校時代には軟式テニス、3人の娘も小学校から高校まで全員がバレーボール部に所属するなど、身近なところにいつもスポーツがあったそうです。「目新しいスポーツだし、運動が好きなこともあったので始めてみようと思いました。地域で実施している歩こう会でも取り入れています。全身の筋肉を使うので、年齢を問わず体力増進につながり、転倒予防などのリハビリにも有効といわれています。また、ダイエット効果も期待できるようです」と、ノルディック・ウォークの魅力についてのPRは欠かしません。

ぜひ、体験を

「まずは、一人でも多くの人に知ってもらって、いずれは市民スポーツとして定着し、将来的に市民大会が行われたらいいですね」と語るお二人。



専用コースはまだ日本には少なく、市内に唯一コースがある白山地域では、今後もコースの整備が予定されていることもあり、ますます人気が高まりそうです。



ノルディック・ウォークで

地域を元気に

上林育子さん (白山町佐田、写真右)
那須愛実さん (白山町佐田、写真左)