

PARK LIFE

ゆったり、
一歩、
踏みだそう



ちょこっと
インタビュー

エヌウォーカー倶楽部 代表

藤川 真司さん

(日本ノルディックウォーキング協会 公認マスタートレーナー)

ささやまエヌウォーカー倶楽部

小島 めぐみさん

(日本ノルディックウォーキング協会 認定インストラクター)

2本のポールを手に、すいすいと歩く。そんなひとたちを間近で見た方も多いのでは？これは、『ノルディックウォーキング』とよばれる“エクササイズ”の一種。近年ではいろいろな場所で講習会が開かれている。

丹波並木道中央公園で開催されている“『Let's♪ノルディックウォーキング』in丹波並木道中央公園”一実は、開園した2007年から月1度、休まずにされている、いちばんの老舗プログラム！スタート時から講師をする藤川さんは「ここは、ほんとうに、ノルディックウォーキングをするにはぴったりな公園なんです！」と教えてくれた。せっかくなので、その「ぴったり」な理由を、一緒に歩いて探してみようと、1月のとある日曜午後にプ

ログラムに参加してみることにした。

当日の講師は、藤川さんに加えて市内在住の小島さん。小島さんはノルディックウォーキング歴13年。「一時、体調を崩していたときにノルディックウォーキングに出会って、そこで見事にはまってしまったんです」と笑う。そして教えてもらうだけではなく、ノルディックウォーキングの楽しさと“効能”をいろいろな人に広げたいと思い、自身でもインストラクター資格を取った。いまでは丹波篠山市内の公園や、健康教室でも講師を務めている。

さて、ノルディックウォーキングのプログラムに話を戻そう。丹波並木道中央公園は細長い敷地が特徴のひとつ。藤川さんは、「車が通らないから安全。そして何より適度なアップダウンと、芝生や林道なんかの足に優しい道があるので、ノルディックウォーキング向きなんです」という。

毎回、プログラムはだいたい90分程度。まず集まると近況報告をしながら、それぞれの参加者の体調をみていく藤川さん。ここで、ひも靴の履き方をレクチャーすることもあるそう。それから準備体操をゆっくり、ていねいに10分ほど行って、まずは芝生の上をゆっくり歩き始める。その間、藤川さんが口にするのは「ゆったり、ゆったり」ということば。歩幅も違うそれぞれの参

加者の方が、各自のリズムでリラックスしながら歩けるよう、つねに配慮を欠かさない。そして要所所で立ち止まり、公園の案内や、時にはクイズ！まで飛び出して、息抜きしながら、休み休み進んでいく。

所々でアドバイスをはさみつつ、公園の奥まで到着すると、各自が特に苦手だと思うところを、小島さんと手分けして個人レッスンが始まる。関節や筋肉の動きも合わせてわかりやすく教えてくれる場面も多い。「歩く」ことは、日常生活の一部だが、実際、自分の歩き方の「くせ」を知ることはない。専門家の目でその「くせ」を指摘してもらい、すこし直すだけで、足腰やからだへの負担が減ることもある。「どうすればより良くなるか、理屈がわかれば覚えやすいし、楽しいですからね」と藤川さん。休憩を挟んで歩くこと約1時間。最後にまたストレッチで身体をほぐして、プログラムが終了する。

「冬は冬なりの木立の美しさがあり、夏は夏なりの楽しみもあります」と小島さん。一度として同じ風景に出会えない、それもまた丹波並木道中央公園の魅力だそう。身体を動かせば、あつというまに温まる。夏も林道に入るとスツと風が涼しくなって「案外暑さは感じません」。リピーターさんも多いが、いつも新しいメンバーを歓迎しているという。ポールも有料で貸し出しがあるので、興味のある方はぜひいちど、体験してみてください。



1.まずは最初に近況報告と準備体操 2.時にはクイズ大会も 3.個人レッスン付き 4.さいごもストレッチが大事 5.今日の参加者さん・全員集合！