

ノルディック

ウォーク

親しんで

ポール使って歩く全身運動

2本の専用ポールを使って歩く「ノルディック・ウォーク」を普及させようと、県内の愛好者が7月、「県ノルディック・ウォーク連盟」を設立した。公認指導員を育成する講習会を充実させ、各地に派遣して体験会を開くなど、裾野の拡大を目指す。メンバーは「普通のウォーキングに比べて膝や腰への負担が少なく、無理なく続けられる」と参加を呼び掛ける。

普及に向け 県組織発足

ノルディック・ウォークは北欧発祥で、スキー選手が夏場のトレーニングとして始めたのがきっかけといわれる。ポールを交互に突いて歩くため、全身が動き、高い運動効果が期待できる。通常より歩幅が広がることで認知症予防にも効果



2本の専用ポールを突いて歩くノルディック・ウォーク＝新潟市中央区

があると考えられる。

専用ポールは長さを背丈に合わせて調節でき、先端にゴム製のパッドが付いている。体験会は景色を楽しめるよう温泉街やスポーツ公園などで開催されるが、本来は場所を選ばず、市街地でも取り組める。

指導員育成を担う県連の稲治大介副会長(49)は「膝が悪い高齢者も運動不足の若者も、誰でも気軽にできる」とアピールする。

県内で現在50人ほどの公認指導員は、2年間で100人増を目指す。これまでは指導員同士の交流が少なく、別々に開く体験会では1回で指導できる人数も限られていた。稲毛秀一郎専務理事(40)は「指導員の横のつながりをつくり、多くの人が体験できるようにしたい」と語る。

設立総会を9日午後3時、新潟市中央区の新潟ユニゾンプラザで開く。県連事務局は同プラザの「いきいき生活応援館」内に置く。

体験会などの問い合わせは事務局、(0120)370915。