

健康は足から

安佐南ノルディック・ウォーキング・クラブ 広島

両手に握った2本のポールで、地面を後方に押しながら歩くノルディックウォーキング。4〜5年前から国内の中高年を中心にブームになっている。今年5月、県内でも専門サークルとして広島市で産声を上げたばかりの「安佐南ノルディック・ウォーキング・クラブ」の活動に同行し、魅力や効果を聞いた。

はつらつウォーキング



「安佐南ノルディック・ウォーキング・クラブ」の皆さん

腰強化リハビリにも

元々、クロスカントリースキーの選手が夏季練習で取り入れ、1990年代以降、フィンランドから老若男女が楽しめる運動として普及した。腕を振って上半



ポールを利用した準備運動を行うメンバー



小走りくらいの速さで、軽快に足を進めて出発



長さの調整ができ、好みの色が選べるおしゃれなポール

高齢者の交流の場に

の永間義昭さん(64)が「地域の元気な高齢者の交流の場」を目標に設立。第2・4金曜の午前中、約20人で同区の広島城公園周辺で活動する。取材日は、ポールで体を支えながらアキレス腱を伸ばすなど、準備体操をした後、緑豊かな約5kmの坂道へ出発。同所の隅岡英子さん(60)は「歩行が安定するので、足腰の弱い人にもお勧め」と赤いおしゃれなポールを握って足を動かす。同所、新川豪さん(67)は「正しい姿勢が身につくと、背筋をピンと伸ばし

身をかすため、全身の90%の筋肉を使い、普通に歩くよりエネルギー消費量が20%以上増すという。同クラブは、安佐南区沼田町の公認インストラクター

活動日以外に日常的に取り組む人もおり、沼田町大塚、村田道子さん(64)は「近所の友達と夕方、約1時間半歩き

ますが、ポールのおかげでひざの負担が少なく」と喜び、同区伴東の沖元スミ子さん(63)は「3年前に始めましたが、以前骨折した背中のリハビリになり、体重も10kg減った」と、効果を実感する。

約2時間の活動後、「健康は足から作るんです」と、爽やかに笑う永間さんらを見てみると、ポールが健康を呼ぶ「魔法のつえ」に思えた。

参加は無料。問い合わせは、永間さん(082・848・3199)へ。