

tetete 編集部がお送りする中部の情報コーナー。

tetete

て～て～

vol.017



今回はもうすぐ発売のtetete第3号から記事の一部をご紹介します。

ひと。Voice

ノルディック・ウォークの 素晴らしさを、もっと伝えたいんです。

時折公園などで見かけるようになった「ノルディック・ウォーク」。

2本のポールを持って歩くそのスポーツは、90年代後半に、北欧で生まれました。

軽快な歩きだけではなく、ファッションブルなところも魅力です。

愛好者が増加している中で、ここ鳥取県にも一人の青年が奮闘中です。

ノルディック・ウォークの魅力とは何なのか、じっくりとお話を聞きました。



2 本のポールを使って歩くという特徴なんですね？

一番大きな特徴は、普通のウォーキングと違ってポールを使うので、下半身だけでなく上半身も使って運動できること。普通のウォーキングと比べて、なんと全身の90%を使い、運動量が30%ほどアップする一方、下半身への負担は30%ほど減少します。例えば、普段1キロ歩くのが精一杯のお年寄りでも、ノルディック・ウォークだと3キロ歩けたりする。いかに下半身への負担が少ないかわかってもらえると嬉しいです。ファッション性で注目されることが多いですが、実はお年寄りから若者まで幅広い層の人が楽しむことができます、とても奥の深いスポーツなんです。



ノルディック・ウォーク
インストラクター

岸田 将志さん

ひと。PROFILE

岸田 将志さん
1985年 倉吉市生まれ
地元の高校を卒業後、都内の私立大学に進学。大学生のときにノルディック・ウォークと出会った後、県内で最初にノルディック・ウォークのインストラクター資格を取得。
現在県内におよそ60人いるインストラクターの先駆者の存在。



ま だお若いのに、鳥取県支部長ってすごいですね。

現在、鳥取県内には約60人のノルディック・ウォークインストラクターがいるんですが、たまたま自分が最初の方にその資格をとっただけのことです。ただやるからには、鳥取県を全国一のノルディック・ウォーク先進県にしたいという気持ちはあります。そのため、県内各地でノルディック・ウォーク体験会を積極的にやっているの、少しでも興味がある方はぜひ一度体験してみてください。お待ちしておりますね！

ノ ルディック・ウォークの最大の魅力は何ですか？

ウォーキング全般にもいえませんが、人とコミュニケーションをとりながら楽しむことができる点だと思います。とにかくみなさん歩きながらよく話なんです。ランニングだと、なかなかそうはいかないですよね。美しい自然も楽しみながら、会話も楽しむことができる、これって最高だと思います。