

ウオーキングの新スタイル「ノルディックウオーク」が注目を集めている。クロスカントリースキーの夏場トレーニングにと、本場北欧で競技者用に考案されたものだが、むしろ中高年者や健康に問題を抱える層が好んで取り入れているようだ。

ノルディックウオークは、スキースtockのようなポールを両手に持ち、後方に突くことで推進力を得る。地面を押し動きが加わるため全身運動になり、ただ歩くよりカロリーを消費し、腰や膝、関節などの負担も軽減されるという。

全日本ノルディック・ウオーク連盟の解説をみると、週2回1時間ずつ行うだけで、厚生労働省が示す目標運動量の2分の1に達するとある。生活習慣病の予防だけでなく、衰えた筋力のリハビリや姿勢の矯正などにも有効と考えられているようだ。

具体的にはメタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病を指摘されたり、腰痛、膝痛、股関節痛などによる歩行困難な人、介護予防や転倒予防の一環として活用する専門職らに推奨したいとする。

また中高年者に限らず、著しい体力低下から「食育」の必要性が叫ばれている子どもたちのための「歩育」にも、ノルディックウオークの活用を提唱している。

県内ではノルディックスキーが盛んな勝山市でいち早く取り入れられた。ポールも貸し出しされ、ウオーク集会や公認指導員の資格認定講習など普及活動が盛んだ。大野市では文部科学省から日本レクリエーション協会が委託を受けたニューエルダー元気塾でノルディックウオークが採用された。健康寿命の延伸、寝たきり予防、生きがいづくりが目的だった。

一方、越前市白山地区では、国土交通省の“水のめぐみ”とふれあう水の里の旅コンテストに、ノルディックウオークで里山を巡る旅を盛ったプランを提案し、2年連続で奨励賞、最優秀賞に選ばれている。

ノルディックウオークはスキーなどと違い、トレーニングする場所が限定されない。健康志向だけでなく、手軽に楽しめる観光ツールとしての可能性も秘めており、こうしたところも普及を後押しする要因の一つだろう。

県内には巡り歩いてすがすがしい田園、里山、湖畔、海岸がある。探訪したい名所旧跡、社寺、文化財に恵まれ、食を目当てにたどり着きたいところも随所にある。白山地区では国の特別天然記念物コウノトリの放鳥も計画されている。コウノトリをウォッチングするなら騒音、排ガスをまき散らす自動車移動より、行楽がてらのウオーキングを勧めたい。