

話題の地へ、憧れの地への旅を楽しみつつ、  
体のお手入れや不調の予防もしてしまう旅先健康術。  
心身ともにリフレッシュする旅へ出かけませんか。



朝の空気を胸いっぱい吸い込んで、カラマツの新緑がすがすがしい丘を登ります。  
夏は紫のラベンダーや黄色いキガらしの花が目を楽しませてくれます

ポールを足して効果絶大

# ノルディックウォーキング

ウッキーズ 北海道富良野市



犬吠

今月の本場

夫頼り喜杖の道

長尾豊美市 喜杖を升子(びん)

喜杖を升子(びん)

喜杖を升子(びん)

喜杖を升子(びん)

喜杖を升子(びん)

喜杖を升子(びん)



こんな人におすすめ

- ハイキングなど自然のなかを歩くのが好きだ。
- 五感で自然を感じてみたい。
- 日頃親しんでいるウォーキングの運動量を上げたい。
- スポーツは苦手だけど、運動不足を解消したい。
- バストアップ、ヒップアップをひそかに狙っている。

※健康状態に不安のある方は、お出かけ前にかかりつけ医師にご確認ください。



世界約40カ国で行なわれ、国内でも体験できるところが増えていますが、せっかくですから、この号がお手元に届く頃に素晴らしい景色になる場所を選びまし

スキーのストックのようなポールを手  
に歩くノルディックウォーキングは、ク  
ロスカントリースキーの夏のトレーニング  
として、北欧のフィンランドで始まりま  
した。ポールウォーキングと一見ほとん  
ど違いませんが、ポールの仕様や使い方  
力の入れどころがかなり異なります。積  
極的に負荷をかけて歩くことで、健康を  
増進するスポーツです。

\*

「まず手をだらんと下げてください。そしてポールを意識しないで普通に手を振って前に進んでみてください」  
するとあら不思議。腕を前に振った時にはズルズル引きずられて付いてきたポールが、体の横から後ろに腕が振れる頃に先端部が地面に着き、腕を後ろに振り切る段では自動的にポールを後方に押し返します。頭では分かりませんが、やってみたらごく自然。しかも一歩ごとにグイグイと押すので、歩幅が自然に広くなって、歩くスピードが無理なくかなり速くなります。こりゃあ楽しい。

「ポールは杖のように前に突くのではなく、地面を押しイメージで使います」  
「……ピンときませんか」  
「まず手をだらんと下げてください。そしてポールを意識しないで普通に手を振って前に進んでみてください」  
するとあら不思議。腕を前に振った時にはズルズル引きずられて付いてきたポールが、体の横から後ろに腕が振れる頃に先端部が地面に着き、腕を後ろに振り切る段では自動的にポールを後方に押し返します。頭では分かりませんが、やってみたらごく自然。しかも一歩ごとにグイグイと押すので、歩幅が自然に広くなって、歩くスピードが無理なくかなり速くなります。こりゃあ楽しい。

た。7月、見渡すかぎりのラベンダーに覆われる富良野です。川下りからスノーキャンプまで、一年を通じてアウトドアプログラムを行なうウツキーズの「朝のパンラマウォーク」に参加しました。  
インストラクターの加藤寿宏さんは、あらかじめ笑うために準備されたような朗らかな顔。キラキラ楽しそうに瞳が輝き、外遊びの好きな男の子がそのまま大人になったようなアウトドアマンです。  
開催場所は富良野盆地を一望する清水山地域。まず身長に応じてポールの長さを調整し、正しい持ち方を教わります。正しく持てたら、次は歩き方の基本です。「ポールは杖のように前に突くのではなく、地面を押しイメージで使います」

「ポールを持つことで四足歩行になり、上半身の筋肉も使います。全身の筋肉の90パーセントを使えるといわれているんですよ。では、このまま丘を登りましょう」  
加藤さんの言葉に合わせてずんずん上へ。四足歩行の四輪駆動の威力はスゴい。力強く楽に登れるだけでなく、ポールが杖替わりにもなって、斜面での安定感も盤石です。カラマツ林とブドウ畑の斜面を抜けると、視界が開け雄大な十勝岳連峰との感動のご対面。北海道の大きさを体で感じる一瞬です。  
最後は林でのクールダウン。草の上に寝転がって目を閉じれば、風にそよぐ梢、キツツキが幹を叩く響きなどを間近に感じ、肌をなでる風はもちろん、鼻孔を出入りする自分の息まで感じます。真つさらな朝の空気の中で五感の目覚めを感じるのも、このプログラムの魅力です。

ポールを持つと……



