



作家 山崎洋子さん(66歳)

一人よりみんなので。 ポールで歩けば輪が広がる

山崎洋子 やまざき・ようこ
京都府宮津市生まれ。作家。1986年『花園の迷宮』で第32回江戸川乱歩賞受賞、小説家デビュー。2010年度NHK地域放送文化賞受賞

横 浜公園に集まった60人を越す参加者たち。コート レシピ編集部取材のために急きょ開かれた、NPO法人みんなの元気学校主催のノルディックウォーキングイベントには、作家の山崎洋子さんを慕う仲間たちが駆けつけました。山崎さんにとって、この日のコース、横浜などとみらい地区は思い入れのある大好きな場所。足の不調がちよっぴり気になります。が、仲間と一緒になら長距離でも楽しく歩けそうな気がしています。

「関西出身の私にとって、横浜は子どもの頃からの憧れの街。私の小説の舞台としても何度も登場していますし、まちづくりにもいろいろかわってきたので随所に愛着があります。歴史を感じる場所も残っていますよね。ああ、昔ここは砂浜だった

Check! ノルディックウォーキング

難易度	
入りやすさ	
つながり	
費用	

身体に負担なく全身運動ができるノルディックウォーキングは、幅広い世代に人気。ポールさえあれば、どこでも誰でも始められる。全国に会も広がっている。ポールはだいたい5,000円～15,000円くらいまで幅広い。

