

青葉ノルディックウォーキングクラブ会員の皆様

新年明けましておめでとうございます

お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます

私も今年で満 90 歳の卒寿を迎えます。これを機に私とノルディックウォーキングについて記してみます。

ノルディックウォーキングは 2010 年 7 月に山内地区センターで体験会を受講して、既に 12 年となります。その時に一緒に受講し ANW に入会した仲間 9 人も現在は私を含めて 4 人となりました。

この 12 年の間、本場のフィンランドや日本で初めて紹介された北海道の「おおたき国際ノルディックウォーキング大会」に参加したりしました。

ノルディックウォーキングは年齢に関係なく、誰でも・いつでも・どこでも・いつからでも始められる優しいスポーツです。更にポールを使うことにより歩幅が広くなり姿勢が良くなります。

何かスポーツをという人・体重が気になる人には、三日坊主にならず継続しやすい理想的なスポーツです。

私も最近ではノルディックウォーキングが生活の中心となり、地元の青葉区や鎌倉のクラブで月に 10 日前後歩いています。そのおかげでこの歳になっても元気で毎日を送っております。

元気な内はこれからもノルディックウォーキングを継続して行きますので、本年も変わらぬおつきあいをどうぞよろしくお願いいたします。

2022 年元旦

F Y