



## ノルディックウォーキング わたしの場合

by NO

私は雪国育ちで、幼い頃からスキーには親しんできました。初めて「ノルディックウォーキング」という言葉を知ったのは退職して何年かたった、2015年ころです。当時はまだ時々頼まれてインバウンド関係の仕事もしておりましたが、運動不足解消と健康のため、あまりお金もかけずに手軽に運動できるものは何かネットで探したところ、どうやらノルディックウォーキングというポールを使ってひたすら歩くスポーツがあることを知り、「これだ!」、と直感で思いました。あのスキーのストックに似たポールを使って歩くのは楽しいだろうな!とワクワクしました。その頃はまだ仕事で外に出ることも多く、都心にある総合スポーツクラブのノルディックウォーキングコースに3か月ほど籍を置きました。毎回少々の座学の後、川沿いの平坦な道を列をなして、1, 2, 1, 2, と軍隊並みの厳しい訓練、かなり速いスピードで歩いていたと思います。あまりご年配の方々はいらっしゃいませんでした。厳しさについていけず、途中でギブアップしかけましたが、親しい友人ができたので、何とか頑張りました。

そこを辞めた後、その友人と二人で、当時都心に数多あった、ノルディックウォーキングのイベントに申し込み、都度参加費を支払って参加していくつもりでした。ところが、2回目くらいのイベント参加の途中で、東京タワー近くの公園の階段を降りるときにつまずき、ポールに足を取られ、そのまま落下、右膝と右足首を痛めてしまいました。原因は私がポールと手首をつなぐ、ストラップを外さなかったからです。この後、ノルディックウォーキングはしばらくの間封印となりました。(ANWの定例会でも、階段を降りるときには、インストラクターの皆様が口を酸っぱくして、ストラップを外すように注意してくださいませ。インストラクターの皆様の指示には従いましょう!)

時が過ぎ、2017年の11月、あざみ野の「山内地区センター祭り」で、体験会のお誘いのチラシを配られているANWのメンバーに出会い、12月の体験会に参加することになりました。しかし仕事や体調不良で、たった3-4回ほどの体験会も休みがちでした。入会はもう少し後でもいいかな?と諦めかけたその時に、定例会でもいいから練習に参加したら?と熱心におっしゃってくださったのが、会の設立者でメイン・インストラクターのS氏で、おかげで2018年4月に無事入会することができました。今は趣味の書道教室と曜日がぶつかる関係で、月3回の定例会のうち、参加できるのは2日しかありません。これでは少ないので、最初のころTNWの例会に参加したこともあり、行けるときは参加してみようかな?と思う今日この頃です。あとはできるだけ毎日最低6000歩~7000歩は歩くようにしています。体調不良の日は、外出しないことも時々はありますが、今は18万歩から21万歩位は毎月歩いていると思います。

現在所属するANWには最高齢90歳のEさん、Yさん、80歳を超えたとおっしゃっていた女性のTさんもお元気で参加されています。私自身も前期高齢者ですが、そのほかにもご高齢の方々は結構いらっしゃるようです。でも皆さん、年齢を感じさせないほどお元気で、コロナ禍で活動を制限せざるを得なかったときは、お会いする機会が減って多少寂しくもありました。昨年のそんな期間中に会長のA氏の発案で東海道五十三次を歩くという企画に賛同し、とても楽しく参加させていただきました。ノルディックウォーキングで病気を克服されたとおっしゃる方にもお会いし感動しました！やっぱり頑張っ続けていれば必ずいいことがあるのだな、と感じています。総じてこのクラブのインストラクターやメンバーの皆様は、他人に干渉せず、思いやりの目をもって温かく見守ってくださり、日々感謝！です。私は元々飽きっぽく、あきらめが早い困った性格ですが、書道は7年、ノルディックは5年近く続いていることに驚きも感じています。これからも細々とですが、続けていこうと思っています。よろしく願いいたします！

最後に少しだけ個人的な要望です。

\*毎回歩く前に班分けをしますが、あれはどういう基準で分けていらっしゃるんですか？

1班は健脚の方が多い感じはしますが、問題は1班、2班、3班、と休憩に入りますが、最後に休憩に入る一番歩くのが弱者かもしれない最後の班の休憩時間が短くなってしまいう気がしています。（なので私は最初から1班につくことが多いのですが、かなりしんどいです。）女性の中には骨密度が低いとか、股関節に問題があり参加を見合わせている方もいることを知っています。ぜひウォーキング弱者のために、少しゆっくり歩いてもいい班もつくっていただければ幸いです。

\*日曜日にイベントや遠出の企画をされていることが多いのですが、ノルディックウォーキングで最初にできた遠方の友人を誘いたくても、彼女は土・日曜日に仕事が入ることが多くなかなか誘えません。1度だけ、明治神宮や新宿御苑を回るツアーにお誘いしたことがあり、今でも「あの時は楽しかった！」と言ってくれます。たまには平日にそのような企画を立てていただけると、うれしいのですが!(^^)!

\*コロナが収束して以前のように年に2回の懇親会を開ける日が来るのを楽しみにしています。

*Hurray! Nordic Walking!*