

# ポール讃歌

歌 : ポール・アンカ

曲 : ポール・モーリア

詞 : ポール・ワタナベ

(青葉ノルディックウォーキングクラブ専属)



ポールは不思議な魔法の杖だ。  
ポールを持てば、気持ちがシャキーン。  
猫背の姿勢もピンとなる。  
ポールを持たずにフラフラすれば  
アヤシイ老人に見られちゃう。  
ハイカイ老人かと誤解を招く。



ポールを持ってサツソウと歩く。  
健康志向な人だとセンボーのまなざし。  
ポールを持って一生懸命歩く。  
熱中したスキースケートを思い出す。  
調子に乗って「ウォーキングハイ」になる。

クラブと別に始めた老人会のポールウォーキング。  
80歳以上のヨボヨボ、ヨレヨレ、ヨタヨタの男性3人、  
ゆっくりでもキチンと歩けるようになった！  
こんな嬉しいことはない。やりがい、生きがいが湧き上がる。

昔の人は言いました。  
人間は生まれたら赤ちゃんの時は4つの手足でハイハイ。  
やがて2本の足でスツクと立って人生を歩く。  
老人になると杖を持って3本の足となる。  
ところが元気な我々は2本のポールを持って  
合計4本、「四輪駆動」で自立する。

ポールは、不思議な心強い魔法の杖だ。  
ノルディックウォーキング、バンザ〜イ！