

■座間版/No.618 2015年(平成27年) 6月26日(金) 第1111号

ディック  
ウォーキング

## 「専用マップで楽しんで」

谷戸山公園と市民が製作

垣雄二代表。

2本の専用ポールを使い、体に負担をかけずに歩く「ノルディックウォーキング」が今、中高年の間で人気を集めている。豊かな自然や高低差のある道など、このスポーツを楽しむ環境が揃う「県立座間谷戸山公園」(大澤克重園長)がこのほど、専用マップを作成した。監修は、市民団体「ZAMAノルディックウォーキング同好会」(高

発祥の地は北欧・フィンランド。日本では1999年、同国から北海道に持ち込まれたことがきっかけで定着していった。両手にポールを持つて歩行することで足腰への負担が軽減され、上半身の運動にも繋がる。こうした特徴からシニアを中心に拡がりをみせ、国内で30万~50万人の愛好家がいるとされる。



利用を呼びかける大澤園長(右)と梶田さん

2009年に発足した同会でも、市民参加型の講習会を同園で年間80回ほど企画しており、1回あたり30~50人が集まるそう。昨年の参加人数はのべ3000人ほどになった。

運営方針の1つに来園者の健康増進を掲げている同園。近年のブームを受け、同会の協力を得ながらマップを作った。A4サイズの両面カラーで、片面はノルディックウォーキングのコースが載っている。もう片面は「ポールウォーキング」のコース。これはノルディックウォーキングと似たよ

うな専用ポールを使うが歩行スタイルが異なるため運動量はより低く、介護予防などを目的に行われるもの。どの面も「湿生生態園」や「伝説の丘」などのスポットに加え、ビュポイントや休憩スポットも紹介している。

同会の梶田洋治さん(72)は「自発的にウォーキングする人が増えれば嬉しい」と話し、「インターネットを通じてマップを発信し、市外や県外から多くの人が公園を訪れるようになれば」と話していた。マップは、園内のパークセンターや里山体験館で配布しているほか、同会ホームページ(<http://www.zama-nw.info/>)でも閲覧可能。