



ポールウォーキングのすすめ

最近、ポール（ストック）を持って散歩する人が増え、しばしば見かけるようになってきた。この2本のポールを持って歩くウォーキングは、北欧のノルディックスキーに源を発する「ノルディックウォーキング」と、杖にヒントを得て生み出された「ポールウォーキング」の、大きくは二つに分かれる。ノルディックウォークはポールを後ろに押すことによって推進力を得るもので、けっこうスピードが出るだけに、筋力を要することになるが、基本は変わらない▼このノルディックウォークとポールウォーキングを「ポールdeウォーク」と総称し、その普及をはかつていこうという動きが盛り上がりつつある。6月27日には「一般社団法人 東京都ポールdeウォーク推進協議会」が発足した。ポールを使つてのウォーキングに係する指導者たちと大田区ポールdeウォーク推進協議会、これに日本労働者協同組合（ワーカーズコープ）連合会とその関連グループが協力・連携して立ち上げたものだ▼このねらいは、超高齢化社会を迎える中、「高齢者は支えられ、ケアされるのではなく、高齢者自身が自ら健康づくりの主役になり、いつまでも地域の人たちと楽しく活動できる社会を実現すること」にある。特に新型コロナウイルス時代のフレイル予防にも最適の“マイスポーツ”とする。筆者もポールを持って試しに歩いてみたが、杖代わりになるだけでなく、上半身の筋肉鍛錬にもなる。また前後の間隔を自ずと2m以上開けて歩くことになり、コロナ対策にもなる▼まずは普及推進を担うコアづくりということで「リーダー養成研修会」を東京でスタートしており、これを首都圏に広げていくことにしている。農協も厚生事業の一つに取り入れて見てはどうだろう。問い合わせ等連絡は本協議会（TEL 090-6768-5846「木谷」）へ。

(土着菌)