

ポールウォーキングで 農に触れる



—農的社会デザイン研究所代表・蔦谷栄—

新型コロナウイルスは依然として相当数の感染発生が続いている。目下、自治会を含めた地域での話題のかなりはフレイル（虚弱）対策である。

Aさんはデイサービスの迎えの車につえをついて乗っていたのに、施設が再開したらつえを使っては歩けなくなり、車いすを必要とするようになってしまった。Bさんは近くの公園で毎朝行われるラジオ体操に元気で出かけていたのに、コロナで休止している間に衰えて、ラジオ体操に出かけられなくなってしまった、等々。筆者が会長をしている地元自治会では、毎月発行の「自治会だより」で三密防止とあわせてフレイル予防を呼び掛けている。フレイル予防は、栄養と運動と社会参加の三つが重要な要素として取り上げられるが、社会参加のためには運動によってある程度の身体活動が可能であることが必要条件でもあり、あらためて運動の重要性を痛感する。

筆者はこれまで運動はもっぱら水泳をしていたが、コロナでプールが使用できなくなり、今年に入って散歩に切り替えている。西東京市にある自宅から狭山遊歩道か玉川上水を通して小金井公園を1周して戻って1時間15分程度、約1万歩となる。散歩に切り替えてみて、やや早足での散歩というかウォーキングが意外と全身運動であると同時に、体幹をささえる筋肉をけっこう使うことに驚かされるとともに、散歩に切り替えてむしろ睡眠は深くなったという実感がある。

筆者はこれまで運動はもっぱら水泳をしていたが、コロナでプールが使用できなくなり、今年に入って散歩に切り替えている。西東京市にある自宅から狭山遊歩道か玉川上水を通して小金井公園を1周して戻って1時間15分程度、約1万歩となる。散歩に切り替えてみて、やや早足での散歩というウォーキングが意外と全身運動であると同時に、体幹をささえる筋肉をけっこう使うことに驚かされるとともに、散歩に切り替えてむしろ睡眠は深くなったという実感がある。

コロナのおかげで散歩やウォーキングになじみつつある時期に「ポールウォーキング」との出会いを得た。ポールウォーキングとは文字通り、ポール（ストック）を持って歩くことをさすが、これはつえにヒントを得て生み出されたポールウォーキングと、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」の二つに分かれる。ノルディックウォーキングは、ポールを後ろに押すことによって推進力を得ることから、けっこうスピードが出て、また筋力を要することになる。

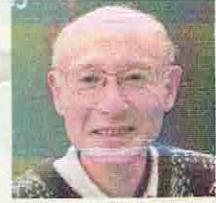
このポールウォーキングとノルディックウォーキングが合同して「ポール d e ウォーク」と総称し、その普及をはかっていくために「一般社団法人 東京都ポール d e ウォーク推進協議会」が今年6月27日に発足した。超高齢



酒匂川の土手を歩いて報徳農場に向かう

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」ことをねらいとするが、「withコロナ時代のフレイル予防にも最適の“マイスポーツ”」ともなる。歩くだけでなくポールを使うことが上半身の筋肉鍛錬にもなるのがミソである。

同協議会は日本労働者協同組合（ワーカーズコープ）連合会とそのグループが協力・連携して発足したもので、信用金庫グループもこれを応援する等、協同組合が主導する。目下、リーダー養成研修会が各地域で開かれるとともに、「ポール d e ウォーク遠足・小さな旅」が並行して開催され、9月には「小田原・報徳農場を歩こう!」、10月は「たもんじ交流農園・東京スカイツリーを歩こう!」、11月は「国分寺・川崎平右衛門の新田開発を訪ねて」という具合に、歩きながら農業や協同活動の現場、歴史等を学び、あわせて参加者どうしの交流を深めている。筆者も協議会の監事をつとめるが、いずれ田園に設けられたフットパスをポールウォーキングできる日を夢見ている。



蔦谷 栄一（つたや えいいち）

東北大学経済学部卒業。1971年農林中央金庫入行、熊本支店長、農業部副部長を経て、96年7月農林中金総合研究所基礎研究部長。常務取締役、特別理事などを経て、現在、農的社会デザイン研究所代表。