

# NORDIC TIMES

(一社)関西ノルディックウォーキング協会

2018.4発行

Vol. 13

第1回  
JNFA公認  
コースを  
歩こう!

(2018年12月16日)

## 沖縄の海洋博公園コース ノルディックウォーキング大会に参加して

あの太陽と海と緑の沖縄海洋博公園のノルディックウォーキング大会に参加しました。

12月14日から那覇前泊で沖縄入りしました。冬の沖縄の空はすっきりとした晴れで汗ばむような気温です。(那覇の最高気温、21℃/大阪の最高9.4℃)

まずは自ら楽しむために、ゆいレール県庁前駅から奥武山公園内1周、国際通り、県庁前駅を周回して、いつの間にか約20kmをノルディックウォーキング(以下、NW)していました。

15日朝、本部町(もとぶちょう)海洋博公園へ移動しました。今日の、本部町は少し涼しいです。(昼前の気温18℃)、昼過ぎに着いて、海洋博公園内の公認コースを下見NWしました。(7.5kmコースを2周回)2周目はあまりにも気持ちよく方向間違いで距離が伸びました。2014年の名護でのフォーラムから久しぶりの沖縄北部の訪問です。何か都会の喧騒から離れ、静かに時間が流れる地域です。

夕方から、交流会です。沖縄独特のにぎわいになりました。参加者は、沖縄時間で集まり交流会は、約100の方がお見えでした。竹田会長をはじめ、イベント主催の関係者とあちこちで楽しい交流ができました。

16日本番の日は、イベント海洋博公園公認コースを歩こうでした。7.5km、5km、3.3kmの3コースで開催されました。関西からは、滋賀からCSCのメンバー、万

博MTBと京都ヴァパウスからの女性達に参加です。参加は、最終的には、主催者発表188名との事です。

私は7.5km参加です。竹田会長も7.5kmコースと一緒に歩かれました。7.5kmは公園内を熱帯ドリームセンター、いるかのオキちゃん劇場、沖縄美ら海水族館から、白砂のエメラルドビーチ内を巡る太陽と海と緑のワクワクする多彩なコースです。関係者の皆さまお世話ありがとうございました。ここはまた訪れたいです。

途中、竹田会長の掛け声で行った、ヘルスレベルから、フィットネスレベルへのインターバルNWは、大変参考になりました。サークル例会でも機会を見つけて、ワンポイントレッスンで採用したいと思っています。各コースとも無事ゴールしました。完歩後の沖縄風のおにぎりがたいそう美味しかったです。

来年以降もこのイベントがあるなら、日本中の認定コースの完歩も楽しみの一つになり、老若男女が参加しても楽しいNWが進めていけると思います。情報発表は早く、準備は早く、参加も早くしたいものです。

関西での開催があるなら、KNWAメンバーとしては是非協力をしたいと思います。

そしてたくさんの関西の仲間と一緒に全国のメンバーとの交流を図りたいと思います。

アウリンコ 松村 悦男



# 芦屋シーサイドNWコースのご紹介

## Introduction of Ashiya seaside NW course



KNWAには数多くのサークルが有って定例会のコースも実に多様です。でもたった一つ「海」が欠けていますね。そこで今回は手近で海たっぷりの芦屋浜をご紹介します。

大阪梅田から阪神特急で20分。阪神芦屋駅から夙川まで8.6kmのコースです。その間で信号はたった一つだけです。車に邪魔されず広い遊歩道を歩き放題！この区域はルートも多くてNW天国です。10km信号無しという平坦コースも作れます。私は時々一人ハーフマラソン10.5kmとか一人UKKウォークテスト2.0kmを正確に距離設定してやっています。残念ながらタイムは公表できない低レベル。

まずは芦屋川左岸を歩きます。左岸とは海に向かって川の左側のことです。43号線・阪神高速の下を潜り抜けて10分、海が見えてきます。湾岸線のブリッジを右手にチャンネルパーク（運河）を越えると総合公園。そして人工のビーチから魚釣りペランダ。目の前は大阪湾、東にはあべのハルカスも見えます。どんどん進むと芦屋マリーナ。外国のリゾートみたいです。その先、湾岸線側道を渡ると西宮浜ですが、東岸壁をトレースして海洋体育館からヨットの浮かぶ内海を夙川河口へ。ここは野鳥の集まる名所です。北上するとゴールの香櫛園駅がすぐです。JRや阪急も遠くありません。

他のお楽しみポイントとして

- 1) 春には桜。アーモンド並木も有ります。
- 2) 村上春樹の雰囲気をとどめることもできます。（葎原橋、回生病院、猿の公園…）
- 3) 大阪城石垣の残念石見学（美術館他）。



なお「あしやウォーキングマップ」で検索すると市役所サイトから参考地図もダウンロードできます。もうすぐ改訂版が出るそうです。

アウリンコ 長塚

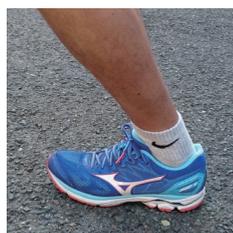
## ストレッチのツボ

## Point of stretch

今回からお送りする「ストレッチのツボ」！

初回のテーマは「ふくらはぎ」です。もうすっかりおなじみのストレッチですね。ポールがあってもなくても、運動をする日も、しない日でも、是非やっていただきたいおススメのストレッチです。

1. 両足を前後に少し大きめに開く。
2. 後ろ脚のつま先の方向を真っ直ぐ前に向ける（目で見て確認してみましょう）。※写真①参考
3. 後ろ脚の膝をしっかりと伸ばしておく。
4. 少しずつ、前の脚の膝を曲げていくことで、足首の角度が少し小さくなる。



※写真①

→この一連の流れでふくらはぎの筋肉が引き伸ばされていきます。

## Point

- ・つま先をまっすぐ前に向ける
- ・カカトを地面にしっかりと押し付けておく  
立位でのバランスはつま先を広げた方が安定しますが、それでもふくらはぎの筋肉はうまく伸びません。  
靴の中でもカカトで地面をしっかりと押さえるつもりでやってみましょう。



真正面から見たつま先の方向



真後ろから見たつま先の方向



# セーフティーノルディックウォーキング

## Safety Nordic walking

今回はノルディックウォーキングの安全について考えてみたいと思います。

皆さんは、普段のウォーキング時にどのようなことに気を付けていますか？砂や泥で滑りやすいところは無い、路面の凹凸や段差、交通量（歩行者や自転車）など、無意識に安全行動をとりながら歩いていることかと思えます。

ではポールを持って歩く時はどうでしょうか？基本的には大きな違いはないでしょう。しかしポールがあってもなくても、大勢のグループで歩くときは、気を付けなければならないことが、増えてきます。

下の2枚の写真を比べてください。それほど広くない橋の上を、ポールを持って10名以上のグループで歩いています。どちらが良くない歩き方かは言うまでもないでしょう。

右の写真で、「よく前を確認して、すぐによけることができるように」と思っている、後ろから近づいてくる自転車にはなかなか気づくものではありません。おそ

らく「邪魔だな」と思われるでしょう。気づいてあわてて端に寄ろうとした時に転倒することも考えられます。やはり理想は左の写真のように1列で通り過ぎることでしょう。

では左の写真で、正面から幼児の団体が来たとしたら、いかがでしょうか？色々な方法が考えられますが、そのうちの1つとして、「ポールを2本とも自分の体の正面か、幼児と反対側に向けて持ち、ゆっくりと通り過ぎる」という方法があります。同じ方法は人混みの中を通り過ぎるような時にも当てはまるでしょう。歩行人には、「こちらを認識して、気を付けてくれている」ことが伝わります。道幅に余裕がない時に車が来た時などは、一旦止まって待つことも必要な時があります。

この様に周囲に対する安全は、少し端に寄る、1列になる、ポールをよける、立ち止まるなど、状況に応じた、1歩先の安全を心掛けたいですね。みんなで声を掛け合って気持ちよく歩きましょう。



※左の2枚の写真は周辺の安全に配慮し、ご協力いただいております。

## 食事と運動

## Meal and exercise

日々、ノルディックウォーキングで体力づくりに余念がない皆様の中にも、ご自分の「食事内容に自信がある」という方は意外と少ないのではないのでしょうか？

「キチンと3食食べているから大丈夫！」「野菜が足りていないのはわかるけど」「バランスが心配で」など毎日のことなので、毎回バランス良く食事をするのは、難しいですね。

まず3大栄養素というと、糖質（炭水化物）、脂質、タンパク質の三つです。そして5大栄養素というと、そこにビタミン、ミネラルの2つが入ります。テレビなどの情報番組などでも、健康についての情報は見ないことがない程、たくさんあふれていますね。

今回はタンパク質を取り上げてみましょう。まず1日のタンパク質の目標摂取量です。

1日のタンパク質目安摂取量（厚生労働省の摂取推奨量）

〈成人の場合〉男性で60g 女性で50g

体重によっても変わりますが、ほぼ体重1kgあたり1gを目安に摂るといいと言われています。いかがですか？みなさんはどれくらい摂取出来ているのでしょうか？普段意識していないと、なかなか難しいですが、慣れてくるとだんだんわかるようになってきます。タンパク質は筋肉や臓器、皮膚などを作るものになるだけではなく、免疫機能を高めたり、エネルギー源にもなります。最近では、カロリーは足りているのに、タンパク質、ビタミンやミネラル不足の状態のことを「新型栄養失調」なんて言われ方もするほど、私達の体にはなくてはならない栄養素なのです。季節を問わず、気を付けてバランスよく摂りたいものですね。

# イベント & 講座情報

# Event & course information

## 春の鶴見緑地を ノルディックウォーキング (KNWA シールラリー表彰イベント)

日時：5月18日（土）  
絶好のNWシーズンを楽しみましょう！2018年度のKNWAシールラリー達成者の表彰も行います。  
集合場所や詳しい時間は、KNWAのホームページに掲載予定。

## CSCほたるノルディックウォーキング

日時：6月2日（日）16：30  
場所：守山市民運動公園ほたるの森資料館集合  
ホテルの住む田園都市、中山道の通る守山市をNW  
&夜ごはんをご一緒した後ホテル観賞を。  
詳細は<http://csc.okoshi-yasu.net/>

## CSCサンセット ノルディックウォーキング

日時：9月28日（土）16：00  
場所：大津由美浜5番地  
ドイツレストランヴルツブルグ集合～  
矢橋帰帆島へNW&サンセット&Dinnerご一緒を。  
詳細は<http://csc.okoshi-yasu.net/>

## 六甲スカイヴィラ NW&ホテルランチ

爽やかな六甲山をNWで楽しんだあとは、  
ホテル自慢のランチを。ワンドリンクサービス付き。  
11月まで毎月開催（5/19、6/30、7/21）  
詳しくはグランドホテル  
六甲スカイヴィラのHPまで。

上記イベントはすべて、KNWAシールラリーの対象です。

## ベーシックインストラクター養成講座

日時：5月11日（土）9：00～17：10  
場所：大阪大学

講師：藤田 和樹（INWA公認ナショナルトレーナー）  
詳しくはJNFAのHP、またはKNWAのHPまで

## アクティビティリーダー養成講座

日時：5月12日（日）9：00～17：00  
場所：履正社医療スポーツ専門学校 十三キャンパス

講師：岡本 猛（JNFA公認マスターインストラクター）  
詳しくはJNFAのHP、またはKNWAのHPまで

## 編集後記 — 編集を終えて —

まもなく新緑の季節がやってきます。日頃からノルディックウォーキングを楽しむ私達にとって、待ちに待った季節がやってきました。4月～初夏までの季節は、絶好のノルディックウォーキングシーズンです。

色々な花が楽しめ、心地よい風を感じ、心も体も動きたくなるような気持ちになります。つついあちらこ

ちらと歩く計画を立ててしまいがちですが、お休みも入れてあげてください。運動は続けてこそ、効果があります。しかし身体に負担がかかり続けると、疲れもたまり、体調不良のサインが出始めます。

運動と栄養、休養のバランスを考えながら、お出かけ計画を立ててみてください。

## 関西ノルディックウォーキング協会に賛同頂いたスポンサー



オールシーズンノルディックフィットネスLapin  
〒578-0963 東大阪市新庄2丁目16-3  
TEL: 050-5532-7467 <http://www.lapin.fi/>



日本料理専門の店【割烹・雑炊】大美  
〒530-0047 大阪府大阪市北区西天満5-13-13  
TEL: 06-6311-4340 <https://daimi.owst.jp/>



ノルディックスポーツ専門店(株)クロス  
〒543-0015 大阪府大阪市天王寺区真田山町5-41  
TEL: 06-6768-3438 <http://www.xc-cross.jp/>

## 関西ノルディックウォーキング協会 事務局

mail: [nordic.knwa@gmail.com](mailto:nordic.knwa@gmail.com)  
<https://nordicwalking.or.jp/>

