



Photo/Masaya Nakano

Nordic Times

(一社) 関西ノルディックウォーキング協会

2014/11

会報誌 (第2号)



私のノルディックウォーキング

アドバンスインストラクター 山田 琢也

私にとってのノルディックウォーキング、それは出会いそのものです。長野県木島平村に生まれた私は、当然のようにクロスカントリースキーを始めました。なにせ全校生徒が学校体育でクロスカントリースキーをする土地柄です。高学年になると無駄に体力があった私は、先生の勧めでスキー部に入部。後で、とんでもない世界に足を踏み入れてしまったと後悔します。それは高校、大学時の事。一年遅く生まれたというだけで一生奴隷制度なので

す。ちなみに高橋直博NCは大学1年時の4年生でキャプテン。神です。逆に服部正秋MIは私より1年下。奴隷決定。スキーは2007年に引退しましたが、ここで出会った方々とは今でも仲よくさせて頂いています。そして同年、ノルディックウォーキングインストラクターとしてデビューします。これが画期的な出来事でした。ノルディックウォーキングを通じてお会いする皆さんは、今までに出会った事がないような方たちだったからです。雪山の神や奴隷との出会いがほとんどだった私にとって、雪もクロスカントリースキーも知らない方々と、時には二回り以上も歳の離れた方と一緒にノルディックウォーキングをしました。選手時代には体験した事がないような和やかな雰囲気でのこのスポーツをする事で魅

力を再認識しました。関西ノルディックウォーキング協会の皆様とも、このご縁で巡り合いました。ノルディックフィットネススポーツを通じた人と人との繋がりに心から感謝する毎日です。

関西へ行った際はぜひ一緒にノルディックウォーキングを楽しみましょう！

山田 琢也さん

スキーアーチェリー世界選手権金メダリスト
現在トレイルランニングを牽引



KNWAに課せられたINWAの伝承

～10ステッププログラム～

日本ノルディックフィットネス協会
会長 竹田正樹

2014年に関西ノルディックウォーキング協会（KNWA）が発足しました。立ち上げにご尽力くださった皆様には「本当にお疲れ様です」と心より御礼申し上げたいと思います。また会員の皆様もご入会頂きありがとうございます。ご存じのようにKNWAは営利目的の団体ではありません。その目指すところは「健全なるNWの普及」です。KNWAの親組織である日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）の理念がそうであるように、国

際ノルディックウォーキング連盟

（INWA）の理念を受け継ぎ、その優れた指導方針や教育カリキュラムを日本に伝承し、正しい歩き方と健康効果を正確にお伝えすることが、JNFAそしてKNWAの理念です。INWA、JNFA、KNWAの優位性は身体動作の理にかなった正しくそして綺麗な歩き方をする事によって健康効果を引き出そうとするところです。ご存じの10ステッププログラムも大変優れた指導方法です。10ステッププログラムは、最終的に綺麗な歩き方を獲得するまでに「順を追って」指導してゆくところにその良さがあります。

「順を追う」ということについては至極当然のこのように思われるかもしれませんが、その理論を体系化させるのは並大抵のことではありません。スポーツの専門家があれこれ議論をして長い年月をかけて確立されるものです。実際に、始めて10ステッププログラムが提唱されてから早10年以上が経過していますが、その間数回にわたるマイナーチェンジが施されてきまし

た。徐々にその指導体系が良くなっていると感じています。

このような指導方法の体系化というのは実は日本人が苦手としているところです。日本人は運動動作を断片的に見る傾向があります。そして細かい理屈に終始し、大局的な見方を忘れて、本質を見逃してしまうことが多々あります。日本人はスポーツの指導論の確立はあまり上手ではありません。ですが、ヨーロッパの人々はスポーツの伝統があり、スポーツ教育学がしっかりしていて、コーチの養成も上手に行う傾向があります。私はスポーツの専門家の端くれとして、この10ステッププログラムを大変優れたものとして評価しています。この歩き方の基本に従えば、誰でもが人の「自然な」筋・関節運動の動きに逆らうことなく歩くことが出来、その動きに「美しさ」をもたらします。KNWAに所属する皆さん、歩き方に自信を持って下さい。そしてKNWAはこの理念を重要視して、是非INWAの思いを伝承して欲しいと願っています。



第7回ノルディックフィットネス フォーラム2014 in 沖縄

～いちゃればちょ～で～
(一度合えば兄弟)



だまだ暑い名護でのノルディックウォーキングと交流を満喫しました。フォーラム一日目のセミナーではKNWA会長大田千賀子（AI）が【ママノルディックへの取り組み】について発表しました。またKNWAのクラブサンタクロースが長年の活動を認められ【JNFA公認優良団体賞・JNFA普及啓発功労賞】を受賞しました。来年は愛知

県蒲郡で開催されます。みんなでワイワイ参加しましょう！



2014年10月18日19日【ノルディックフィットネスフォーラムin沖縄やんばる名護】が盛大に開催され、二日間で450名のノルディックウォーカーが集いました。関西ノルディックウォーキング協会から23名が参加し青い空とエメラルドグリーン海そして温かい地元の人柄に吸い込まれ、



当日は同志社大学の竹田正樹教授による理論講習と、INWAの高橋直博インターナショナルコーチによる実技講習を内容としてAL、BI、AIの各有資格者約50名が集って有意義な勉強会となりました。

実技講習では鴨川横の公園に移動し、高橋コーチから理想のテクニック実践を目指したトレーニングが行われました。「姿勢」「ウォーキング」「ポールワーク」に着目してセルフチェックという内容でポールを使ったストレッチやトレーニングに汗を流しました。



理論講習では竹田教授から、～正しい歩き方の「考え方」～をテーマ

に最新の研究・論文を分かりやすく解説していただきました。個人のレベルや目的に応じたNWテクニックの指導が大切だと改めて理解することが出来ました。

3時間余りの限られた時間ではありましたが、ノルディックウォーキングに対する理解を深め、テクニックを見直しい機会になりました。

勉強会終了後は京都駅前に場所を移し、懇親会で交流を深めました。今後もこの勉強会を年に一度の恒例行事として開催していきたいと考えており、一般のノルディックウォーカーにも参加していただけるように企画をしたいと思います。

最後になりましたが、今回講師を快諾いただきました竹田先生、高橋コーチにこの場を借りて改めて御礼申し上げます



毎回各クラブお気に入りのお店を紹介していくこのコーナー、今回はクラブサントクロース（滋賀県）が担当します。

Nordic Walking & Café

カフェヴィーゼ



記念すべき第1号は、伊香立運動公園前の『カフェヴィーゼ』。オープンが今年（2014年）8月と生まれたてなのですが、伊香立サテライトの例会後はもちろん、クラブのミーティングやそれぞれの家族や友人とも足しげく通ってしまうほど、私たちのココロを驚つかみにしています。

地産地消にこだわり、近隣の農家の野菜やたまごを使ったモーニングやランチはどれもおいしく、お手頃価格です。メンバーの中にはモーニングからランチ、おまけに午後のスイーツまで満喫して帰るツワモノも…。今の季節、オープンテラスで色づく山々を眺めながらの癒しの時間は、最高です。何よりもうれしいのは、このお店の入口に設置された、ポールスタンド。

私たちクラブの秘密基地でもあります。



〒520-0357 大津市山百合の丘23-3
Tel : 080-9752-5610
メールは上記NoへSMSはお問い合わせ
駐車場 : 5台あり



所属メンバー紹介



万博MTB

メタボ解消を目指して、藤田先生御指導のもとノルディックウォーキングを始めた15名で、「万博MTB (万博MeTaBo)」を結成し、KNWAに参加したグループです。万博公園をホームとして、定例会ではノルディックウォーキングに汗を流し、時には万博を飛び出して、ノルディックウォーキングと飲コミュニケーションをこよなく愛しています。太陽に向かって明るく元気に活動しています。一緒に楽しみませんか！

【定例会】 日 時：毎月第2木曜、第4金曜日の10:00から
 集合場所：万博記念公園「上の広場（自然文化圏内）」
 連絡先：090-1596-0233 柴田

アンダンテ

こんにちは、始めましてアンダンテです。2014年4月からこだわり無くノルディックウォーキングを自由に楽しみたいと京田辺の北部で歩き始めました。小人数ですが今日はこちら、次回はその日に行程がきまる気ままな仲間での例会を行っております。

春と秋には京田辺を飛び出してハイキングのようなノルディックウォーキングの予定を組み、息抜きをしております。永く楽しめるようにと思って立ち上がりましたがまだピヨピヨしております。こんなグループもあっていいでしょうね？

これからも宜しくお願いいたします。

【定例会】 日 時：毎月第2土曜日の9：30～11：30ごろまで（約5Km～7Km・2時間程の予定）
 集合場所：京田辺市北部住民センター前 連絡先：アンダンテ 竹内



KNWA主催「第一回リレーノルディックウォーキング」の様子は次回Nordic Times No 3でご紹介します。どうぞお楽しみに！

■ 関西ノルディックウォーキング協会に賛同いただいたスポンサー

LAPIN NORDIC FITNESS CLUB



雑炊 大美



ノルディックスポーツ専門店 株式会社クロス

■ 関西ノルディックウォーキング協会事務局

〒543-0015

大阪市天王寺区真田山町5-41

ノルディックスポーツ専門店(株)クロス

担当：垂口(たるぐち)

TEL：06-6768-3438

FAX：06-6768-3385

Mail：xc.cross1@gmail.com

<http://www.nordicwalking.or.jp/>