



NORDIC TIMES

(一社)関西ノルディックウォーキング協会
2016/7 会報誌 No.6

ノルディックフィットネスの魅力を伝えよう！ 服部正秋

「健康」「美」「達成感」「爽快感」「一体感」、……。現代社会の中で求められているこれらのフレーズが今日のアウトドアスポーツの形を創り出しているといえます。現在のアウトドアスポーツの動向は、キャンプやゴルフといった休日などに行いやすい非日常的なものから、日常生活の中で行いやすい「light&fast」のアウトドアスポーツ人気が高まってきております。ヨガやクライミング、トレイルランニングやサイクルスポーツなど様々ですが、ノルディックフィットネスはその中核的な存在として、これからも更にたくさんの方々に広がっていく可能性を持っています。私たちの周りでは「もうみんなノルディックを知っているし、やっている。」と思われているインストラクターやノルディック愛好家のみなさんも多いのではないのでしょうか？でもそれは皆さんの周りには健康や運動にアンテナの高い方が多いからで、更にその外側の健康や運動に興味をまだ持っていない方は、実はまだものすごくたくさんいると思います。そういったまだ健康に興味を持っていない方々にこそ「ノルディックフィットネス」を広めていく必要性が私たちにはありますよね!!その方々にどうやってノルディックフィットネスの魅力を伝えていくかが私の今後の課題でもあります。

一つめは、「全く違う業種とコラボレーションしていくこと」です。たとえば私の地元、長野県飯山市は仏壇の町。ノルディックポールに仏壇の製法を加え、新たな製品を作ってみようかと試みを始めています。これは全く違う切り口からノルディックを宣伝できるチャンスでもあり、地域の活性にもつながってほしいと思っています。

二つめは、「地道な活動を続けること。」です。私も地元でサークル活動を毎週月曜日続けています。始めて間もなく参加者が2~3名と風前の灯の時がありました。これではまずい、と仲間同士で創意工夫を凝らしました。インストラクターを当番制にする事から始まり、ヨガとノルディックを組み合わせたり、定期的に様々なイベントを行っています。活動を地道に続けることでジワジワとですが、確実にノルディックの輪が広がっていくのを現在も実感しています。

三つめは、「若い世代へのノルディック普及」です。福祉や医療関係の専門学校の学生にノルディックの必要性と体験会を行い始めました。これからの日本の医療や福祉の現場で活躍する人がまず健康でいること。そして普及できる人材であってほしい事を願います。またいずれは地元の小中学生の遠足などでノルディックをやらせたいと企んでいます(笑)。小さい時から、身体づくりの楽しさを、習慣を、しみこませたいですね！



←服部先生の
生徒の皆さん

→
クロスカントリー
スキーの様子



私は小さなころからクロスカントリースキーを親しみ、競技を続ける為、関西で学生時代を過ごしておりました。夏はノルディックポールを持ち、大文字山や愛宕山、京都一周トレイル、時には比良山や琵琶湖バレースキー場でノルディックトレーニングをしたのを今でもよく憶えています。最高の環境が関西にはあります！ノルディックブレーディングで鴨川沿いをローラーした時の周りから注目される爽快感は今でも忘れられません(笑)。

KNWA お楽しみ イベント in 服部緑地公園

2016.06.04

2016年6月4日、新緑が落ち着きはじめた大阪の北部に位置する服部緑地公園にて、今年度の関西ノルディックウォーキング協会お楽しみイベントが開催されました。昨年のスタンプラリーの抽選会、九州地域へのチャリティーも兼ねての開催と

なりました。

天候の崩れが心配されましたが、時折心地よい風が吹き抜けるような、絶好のノルディックウォーキング日和となりました。遠くは滋賀県からもたくさんの参加者を迎え時間通りにスタートすることができました。

服部緑地公園はスポーツ施設やレクリエーション施設、四季折々の花なども楽しめる都市型の公園で、北摂地域の憩いの場になっていることはもちろん、公園内にはたくさんのコースがありノルディックウォーキングに最適な公園です。

KNWA所属グループ紹介

【アウリンコ 葛城ブランチ（かつぶら）】

毎週第1日曜日に、近鉄大阪線下田駅近くの今池親水公園から里山ノルディックウォーキングしています。二上山の麓を約6キロ歩きながら、四季折々の二上山が魅せる風景を楽しみながら、葛城の様々な名跡を拝観しています。当麻寺の桜を楽しんでいます。また、途中の道の駅でソフトクリームを頂いたりすることも。のんびりと定例会を開催しておりますので、是非お越しください。





皆様からも「次々に移り変わる景色を楽しみながら歩くことができた」、「アップダウンも適度にあって歩き応えがあった」というご感想をいただきました。

ゴール後はお待ちかねの抽選会です。達成した方々への記念

品、抽選（豪華景品にちょっとビックリ!）、そして盛り上がりました恒例のジャンケン大会！来年の開催が今から楽しみです。尚、今回の参加費の中から1万円を九州地区の震災支援金として寄付させていただきました。



たくさんのご参加、ありがとうございました。

写真①集合写真。写真②ウォーキング前。写真③ウォーキングの様子。写真④お楽しみ抽選会。

熊本地震祈りのチャリティノルディックウォーキング in 皇子が丘公園



5月22日世界ノルディックウォーキングディにクラブサンタクロースは熊本地震支援のノルディックウォーキングを開催しました。これには東日本大震災に祈りのチャリティウォーキングを県内各地で実施した経緯があります。当日は来日中の高橋直博インターナショナルコーチを迎え、KNWAの方々の参加を得て総勢65名が初夏の陽が眩しい公園をウォーキングしました。皆様の熊本に寄せる思いの支援金は総計41,887円でJNFAを通じて送金させていただきました。

クラブサンタクロース 瀧沢 宏子

Nordic Walking & Cafe

サマージュ / アウリンコでブームの喫茶店

NWサークルアウリンコの定番コースのひとつ大阪城公園～大川沿い～中之島公園。その川沿い、天神橋のほとりにある 喫茶店 サマージュ。少し懐かしさを感じる空間、「ふう～」とついつい声が出てしまう落ち着いた雰囲気。オーナーの笑顔。何といっても私たち世代にはたまりません。大川、中之島公園でのノルディックウォーキング後にぜひぜひお立ち寄りください。



◆店舗情報◆TEL 06-6758-0715 / 大阪市北区天神橋 1-5-19 営業時間 7:00~19:00 (定休日 日祝)

第3回 (一社)関西ノルディックウォーキング協会 (KNWA) 会員総会

5月3日 (一社)関西ノルディックウォーキング協会 会員総会を行いました。

連休中、正会員全員に出席いただき議長には岡本理事を選任。議案にもとづきすすめられ無事に終えましたことを報告いたします。

この総会は KNWA 参画サークルの代表 15名の正会員に出席いただいております。

会の後半ではすべての KNWA 会員皆様にノルディックウォーキングを楽しく続けていただけるよう話し合いがもたれ、ワクワクするイベント案がまとまりました。

詳細は KNWA ホームページにて発表致します。2016年もどうぞ宜しくお願い致します。



総会の様子

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 <http://www.daimi.biz/>



ノルディックスポーツ専門店 (株) クロス
〒543-0015 大阪市天王寺区真田山町 5-4-1
TEL060-6768-3438 <http://xcross.hp.gogo.jp/pc/>

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 5-4-1
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/>