

NORDIC TIMES

Vol.07

(一社)関西ノルディックウォーキング協会
2017.03発行



関西での三回目のノルディックフィットネスフォーラム 10th NFF 実行委員を受けて アウリンコ BI 桑原 和男

「つばなれ」という言葉があります、年齢を数えるときに一つ・二つ・三つというように九つまでは数字の後に「つ」がつきますが、十歳になりますと「とお」となり「つ」が離れることから「つばなれ」と言われています。つがとれる、可愛いと庇護するだけであった子供を、自己で物事を考えられるようになった一人前の大人として扱い始める年齢になったとの意と言われております。

滋賀県、大阪府そして京都府とK NWAサークルの中核をなす、クラブサンタクロース、アウリンコ、ヴァパウスの本拠地で4年おきに開催させていただくという縁に不思議を感じます。このフォーラムも十回目となり「つばなれ」ではありませんが、今までは国内を中心としたイベントでありましたが、今回のフォーラムでは「**Global Standard!**」を標語として目標を世界に向けた発信をと考えております。

世界中の人口は高齢化が進む中、健康年齢の向上を言われておりますが、その目標はなかなか達成されておられません。一部のスポーツ愛好家の方々には認知も高まりつつある中、一般の方々への推進は、その内容が正しくお伝えできているかとの疑問や問題点もあり、このフォーラムをきっかけに、すでに実践されておられる方々との交流に止まらず、私たちが日ごろ実践している事を広く世界に発信してゆくことを目標にと意識を持っております。

くしくも、2020年には東京オリンピックも開催されます、今後世界中のアスリートや応援の方々が日本に来られます、「お・も・て・な・し」の心を胸にフォーラムの大成功を目指して実行委員一同は頑張っております。

皆様のご支援とご協力を心からお願い申し上げます。

私事で恐縮ですが、ベーシックインストラクターとして、お一人でも正しいノルディックウォーキングを推進してゆければと思っております。

歴史探訪 ウォーク @皇子山



活動拠点の皇子山公園は天津市の真ん中にあり周辺は歴史の宝庫です。今回のイベントは（幻の都・近江大津宮）を巡るコースを設定しました。9キロ崇福寺コースは皇子山公園～錦織遺跡～南廃寺跡～崇福寺跡（志賀の山寺）の往復です。平安時代天智天皇も通ったであろう、歴史の道を歩きました。近江神宮の裏山にある宇佐八幡宮6キロコースを歩いた方は天智天皇の病気を治したといわれる霊泉や青いハトの置物を見学しました。

両コースともかなりの上り坂で「しんどかった」「きつかった」と言う声も聞きました。びわこ4キロコースはびわこのこち良い風を頬に受け、おしゃべりしながら楽しく歩きました。歴史探訪ウォーク（幻の大津宮巡り）沢山のご参加ありがとうございました。皇子山公園例会はこれからもいろんなコースをつくり皆様をお待ちしています。今後ともよろしくお願いたします。

ぐるっとサークルイベント巡り 「京都東山NW&歴史探訪2016」開催レポート

去る2016年10月16日、京都東山トレイルコースを中心としたノルディックウォーキングイベントが行われました。当日は京都府スキー連盟副会長の浦川先生（KNWA顧問）の案内により、東福寺～伏見稲荷山頂～豊国廟～方広寺～京阪七条のコースをNWしました。コース上の要所では浦川先生による歴史講話もあり、コース・内容ともに充実したイベントになりました。



アウリンコ奈良「まほろば」 主催ノルディックウォーキング

奈良はNWするには良いコースが多いのですが、普段の定例会では距離が伸びすぎて選べないコースもあります。今回は「ぐるっとサークル、イベントめぐり」のイベントとして実施させて貰えると云う事で、旧柳生街道から世界遺産「春日奥山原始林」を経て若草山へと辿る総行程12キロ弱を99名（三班構成）でNW。

当日は好天に恵まれ事故もなく、参加頂いた皆さんにも喜んでいただけて何よりでした。



ギアのことは、俺に聞け!

【第2回：美しいポールスイングは足元、踵から】

アウリンコ AI 垂口波人

私、仕事上クロスカントリー競技を始める選手の足を見る機会が多いのですがかなりの確率でテクニックの習得が速い、遅いを当てることができます。一番のポイントは偏平足傾向かそうでないか。足骨格が崩れた偏平足傾向の選手はスキーに上手に乗れなかったりポールのスイングが小さい、まっすぐに振れない、、、。そして怪我が多い。ノルディックウォーキングにも同じことが言えそうです。偏平足傾向の方は肩を中心としたスイングができず肘が曲がっている方がとても多いと感じます。(私はお医者様ではないのであくまで経験上での意見です)つまり足元の崩れが全身にとっても悪い影響を与えている。そこでJNFAにも協賛いただいているインソールメーカー『スーパーフィート』をおすすめします。下がった足のアーチを直接支えるのではなく踵まわりの骨にアプローチし正しい足型に誘導します。価格もお手頃です。気がついたら肘が曲がっている方??一度試されてはいかがでしょう。

もう一つ、最近足指が5本に分かれた底の薄いシューズ?足袋のような履物をみかけます。この履物の足へのいい点は地面からのセンサーとして役割は優れているのでしょうか。またメーカーのうたい文句では足の中足部からつま先着地を目指しているようです。ランニングではいいのかもしれませんがウォーキングは踵(支点)を後方に踏み、おへそ(重心)を前へずらすことで正しく前へ進みます。さらに、このサポート性のない履物を前半に書いたような足骨格の崩れた方が履いてしまうと足型がよくなるどころか、さらに足型が崩れてしまうのではないのでしょうか?偏平足傾向、足型が崩れている方は足型を整えるよう研究されたシューズ、インソールを使用するのがいいのではないのでしょうか。5本指の底の薄い履物でのウォーキング?足型が整う?はかなり疑問です。



SUPERfeet
THE PREMIUM INSOLE



ご相談・この記事の質問は
KNWA事務局クロスまで

万博MTBプロデュース 【万博とBBQ】

「私の野菜を食べて欲しい」という尾本会長の一言で始まった“万博NWとBBQ”。80人余のノルディックウォーカーが、残暑厳しい初秋の「万博公園コース」で心地よい汗をかいた後、乾いた喉にビールで“乾杯”。話も弾み、食欲も旺盛で、初秋の楽しい「KNWAのイベント」でした。



Nordic Walking & Café

アマーク・ド・パラディ寒梅館

毎月第一日曜日、京都ウアパウスの
ノルディックウォーキング定例会の後、
同志社大学寒梅館にある【アマーク・
ド・パラディ寒梅館】でお茶やランチ
を楽しみませんか！学生食堂でありな
がらスタイリッシュなカジュアルレス
トラン。寛ぎ感いっぱいのアマークで、
喉を癒してお腹を膨らませたら、さ
あ！また、京都御苑あたりへ賀茂川あ
たりへ、Let's enjoy NordicWalking!



アマーク・ド・パラディ寒梅館

住 所 京都府京都市上京区烏丸通上立売下ル
御所八幡町103 同志社大学寒梅館 1F

電 話 075-251-0880

時 間 ランチ／11：00～16：00
ディナー／17：00～22：00
カフェ／11：00～22：00

定休日 不定休

節分ミニイベント

「2月3日節分。2人で始めた厄除祈願の節分NWも今年で4年目。今年は6人で京都の吉田神社をめざしました。節分NWの楽しみは歩くことはもちろん、神社や寺で戴く接待のお茶やお菓子と老舗和菓子店のお善哉。来年は皆さんもご一緒にいかがですか？」



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

Lapin

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/>

大阪
大 美

日本料理専門店【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/>

X
CROSS

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
TEL 06-6768-3438
<http://xccross.hp.gogo.jp/>

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/>