

NORDIC TIMES

(一社)関西ノルディックウォーキング協会

2017.07発行

Vol.09

リポート
第3回リレー
NW大会

新しい層を開拓しよう！

KNWA顧問行政書士 中井正博 (BI)

ノルディックウォーキングが何なのかを知らない私が、協会の立ち上げのサポートをするという「仕事上の関わり」がこのスポーツとの出会いです。そして「一度体験されませんか？」という一言が、私とノルディックウォーキングとの本当の意味での『最初の第一歩』となりました。ポールを調整してもらっているときのドキドキ、ストラップに手を通した時のワクワクは今でも忘れられません。ドキドキワクワクな楽しさ、青空の下を歩く爽快感、長距離を歩く達成感、仲間との出会い、こんな思いをたくさんの方に知っていただきたいと思っています。「歩く」という人間の基本的な運動すら、敢えて時間を取らないとできない時代です。各サークルの定例会で初心者講習会を積極的に取り入れ、新しい層を開拓しましょう！皆さんがポールを持って格好よく歩いている姿をみんな見えています。興味ありそうにこちらを見ている方いますよね。さあ、皆さんが誘ってみてください。「一度体験されませんか？」

第3回KNWAリレー ノルディック ウォーキング大会 2017.06.1



6月11日、北摂の服部緑地公園にて、第3回KNWAリレーノルディックウォーキング大会が行われました。一週間前から雨の予報であったにも関わらず、当日は暑いぐらいのリレー日和の中、16チーム、75名が集い、日頃の健脚を競いました。

スタート時刻が近づくと、和やかな雰囲気とは少し違ったピリピリムード。でもそこはKNWAの競技会。各チーム趣向を凝らした仮装のチームがアチコチに。クスッと笑ってしまいそうなカツラや、随分前から考え抜いたオリジナルのコスチュームに身を包んだチームなどが大会を盛り上げてくれます。

スタート合図とともに各チームの第一走者がスタート。今年のコースは途中で一度、走者が戻ってくるのですが、応援団からの歓声が聞こえると、つつい力が入ってしまいます。曇り空だった午前中からは考えられないほど天候は回復し、気温もグングン上がる中、各チームで順序よくタスキをつなぎます。歩き終わった走者からは一様に「暑かったー！」の声が。各チーム最終走者がスタートすると、声援も一段と大きくなりました。次々とゴールした各チームのメンバーからは、他のチームを応援する声もたくさん聞こえてきました。すべての競技者がゴールした後、各部門の表彰とベストコスチューム賞などの発表が行われ、幕を閉じました。「たのしい一日でした」、「また来年も出ます」など、たくさん声援をいただきましたことを、大変嬉しく思います。是非、来年のリレー会場でお会いしましょう。最後に特別ゲストで参加いただきました高橋直博ITにも厚く御礼申し上げます。岡本猛(MI)



フォレスター

代表者 檀上道典(AI)

フォレスターはH29年4月に発足しました。活動場所は守山市・水保町の野洲川跡地を活用した森づくり拠点・びわこ地球市民の森です。広大なフィールドには遊歩道・遊具・東屋もあり、比良の山並みを見ながらのびのびとノルディックウォーキングの楽しさを感じていただけます。是非一度お出かけください。



紹介

ギアのことは、俺に聞け!

第2回：夏こそウールを】

ウリンコ 垂口波人(AI)

夏からの季節の最大の敵、「汗」。そのためより快適に過ごすため服装に悩まれるのではないのでしょうか。魅力的なキャッチコピー、汗をかいてもサラサラ、すぐに乾く。汗で身体を冷やす? などなど、、それらのほとんど合成繊維です。確かに快適に過ごせるのですが、ご経験のある方も多いかと思いますが合成繊維の性能に限界があり、発汗量の多い時など性能が追いつかず不快に感じてしまう。そして匂いが、、、。そこでおすすめしたいのが「ウール」スポーツの世界や登山でも人気復活しています。ウールと言っても昔のチクチクしたセーターのイメージではなくニュージーランド産の細い繊維のメリノウールです。寒い時は身体をあたため、暑い時は身体を冷やしてくれる。

【良いところ】

・冬は暖かく、夏は涼しい
・匂わない(山で1週間はいても匂いません)
・天然素材の優しい着心地

【悪いところ】

・価格が高い、、、
・摩擦に弱い

夏からノルディックウォーキングの後、汗をかいても匂わず、暑い日も快適なメリノウールを一度試されてはいかがでしょうか。手ごろなソックスなどは1500円程度で購入できるのでまずはこのあたりからその良さを感じてください。

スマートウール <http://www.smartwool.com> や
アイスブレイカーなどがおすすめです。 登山用品店などでご相談ください。



ご相談・この記事の質問は
KNWA事務局クロスまで

サークル

びわ湖・大津ノルディックウォーキングクラブ



代表者 木下忠裕(BI)

近江神宮・三井寺・膳所城跡・堅田浮御堂など歴史の町”大津”にNWのサークルが誕生しました。参加の皆様喜んで頂けるよう(時には町中)(時には山の中)(時には雄大なびわ湖湖畔)といろいろとコースを設定していきます。和気あいあいと楽しくNWできるサークルを目指しています。ご支援、ご協力よろしくお願いたします。

交通の便 {JR・京阪}もいいですよ～～～

Nordic Walking & Café

ノルディックフィットネスフォーラム in 京都2017開催地辺りをよくNWします。京都御苑の森の博物館の小径の
高くから降りそそぐ木漏れ日や、鴨川の水面のきらめき、水音に癒されます。鴨川デルタの西に位置する出町、
ここでNWのホッとひと息スポット。京都らしく、幸せにしてくれる和スイーツをご紹介します。



店舗情報: 出町ふたば
住所: 京都市上京区出町通今出川上ル青龍町236
電話: 075-231-1658
時間: 8時30分～17時30分
定休日 火曜日・第4水曜日
(但し祝日・紋日の場合は翌日に変更)
前日までに電話予約しておく、と、並ばずに購入できます。



名代豆餅



店舗情報: 茶房 いせはん
住所: 京都市上京区青龍町242
電話: 075-231-5422
時間: 11時00分～18時30分(LO.18時00分)
定休日: 火曜日(祝日は営業)
かき氷は5月連休～9月末頃
特製あんみつもおすすめてです。



あんみつ氷



竹林の道と紫陽花の谷

京都ヴァパウス 友田善朗(BI) プロデュース



遠足の朝は早起き！塩じゃけ焼
いてキュキュっと大きな御握り二
つに、たつぷりのお茶！大人に
なってこそ遠足はワクワク。京都
ヴァパウスのノルディック遠足は
毎年抜群です！！阪急洛西口～
竹林公園～大原野神社～三鈿
寺～善峯寺 楽しかった2017年
の6月18日日曜日

大田千賀子(AI)

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://xccross.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/>