

8/26 (木)

2010年(平成22年)

新潟日報

夕刊

発行所 新潟日報社
本社 〒950-1189 新潟市西区善久772-2

題字 會津 八一

第24329号

緑の美しさをより多くの人に楽しんで
もらおうと「ノルディック・ウォーク」
を湯沢アウトドアセンターのメニューに
取り入れています。

北欧でクロスカントリースキーの夏ト
レーニングとして行われていたもので、
優れた有酸素運動として国内でも愛好者
が近年急増しています。

2本の専用ストックを持ってウォーキ
ングをするのですが、最初は認知度も低
く、人から「ちよっと変



晴 | 雨 | 計

「わった人」というまなざ
しで見られたものです。
ストックの効果で身体の
負荷が軽くなり、転倒防
止にもなるため、運動不
足の人やシニア層の運動
としても効果が期待され
ています。

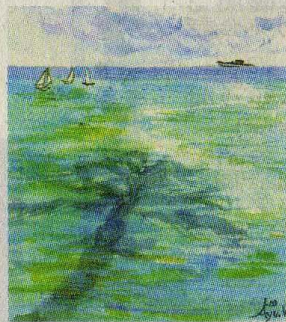
ストックを持ってウォーキングするこ
とができない障がいもあります。しかし
ポールを使って歩く人と、車いす常用の
人が連れだって旅行に来たときに、別々
ではつまらないと思いませんか。

もちろん車いすでは舗装されていない
道の長距離移動は大変困難。そこで手助
けするのがスタッフです。ノルディック
・ウォークは「ストックというアダプタ
ーを使う」と考えれば、「スタッフとい

ユニバーサルウォーク

「アダプター」だつてあり。だから当セ
ンターでは、障がいのある方も参加OK
なのです。

障がいのある人がアウトドアを楽しむ
ことは難しいことはありません。少し
多くのアダプターが必要な場合があるだ
けです。このような背景から、5月に湯沢
町でウォーキング大会「越後湯沢ユニバ
ーサルウォーク」を開催しました。コンセ
プトは「ユニバーサル誰もの」。



500人弱の参加をいただきました
が、その中には「アダプティブ」(障が
い者)の参加もたくさんありました。2
本のストックというアダプターを使うノ
ルディック・ウォークを通して見えてき
たのは、緑の季節を誰もが楽しめる「ユ
ニバーサルウォーク」。

ごく普通のノルディック・ウォークに
見えないあたり、やはり私は「ちよっと
変わった人」なのかも。