

## 実践報告

### ノルディックウォークイベントの視察報告

#### The inspection report for the nordic walking event

田中 忍  
Shinobu Tanaka

太田あや子  
Ayako Ota

#### Abstract

We went to inspect the nordic walking event held by the nonprofit organization NSC, comprehensive sports club in Nakijin. Nordic walking uses two poles and carries out exercise walking. This walking event could also enjoy both the cherry blossoms the earliest in Japan and Nakijin Castle, the World heritage, in Okinawa. It would be a nice idea to make a plan for the Nordic walking along with another special experience.

Key words : Nordic walking, Musashigaoka Sports Club, Nakijin Castle

## I はじめに

武蔵丘スポーツクラブ（通称「ムサタン SC」）は、平成 23 年に埼玉県総合型地域スポーツクラブとして設立され、さまざまな活動を企画・運営している<sup>1)</sup>。より多くの方に参加していただけるイベントを企画するため、沖縄県にある総合型地域スポーツクラブ NPO 法人ナスクが開催している、ノルディックウォークイベントに参加してきたので報告する。

## II ノルディックウォーク<sup>2)</sup>

ノルディックウォークは、フィンランドが発祥の両手にポールを持って行うウォーキングのことである。1930 年代に、クロスカンントリー選手の夏場のトレーニングとして活用された。今では、年

齢や性別を問わず気軽に行えるエクササイズとして、日本だけでなく世界中で人気が高まってきている。トレーニングに活用されたことからわかるように、ポールは単に杖として使用するのではなく、上半身の筋も使って推進力を得ることができる。その結果、歩き方によっては、エネルギー消費量を約 20%向上することができるという<sup>3)</sup>。

一方、両手にポールを持った 3 点支持・4 足歩行で行うことから、膝や腰に加わる負担を軽減することができ、リハビリテーションとしても活用することが可能である。

## III 『一番桜ノルディックウォーク』

イベントを主催するのは、沖縄県今帰仁村にある総合型地域スポーツクラブ NPO 法人ナスクである。総合型地域スポーツクラブは、toto の助成

が終了した後、継続した運営が厳しいとされているが、ナスクは、NPO 法人資格を取得し、今帰仁村運動公園内にクラブハウスを構え、国立運動公園の管理を委託されるなど、行政の理解を得て順調に運営されている<sup>4)</sup>。

『一番桜ノルディックウォーク』は、2010年にプレイイベントが実施され、その後2011年より毎年1月下旬に募集人数300名で開催されている。世界遺産に指定されている今帰仁城趾付近は、日本で最も早くに桜が咲くことで知られており、イベント名にある「一番桜」はこれを指す。毎年一月から二月にかけて開催される『今帰仁グスク桜まつり』には、全国から約5万人が訪れるという。この期間中に、桜と世界遺産を含む沖縄の景観を観ながらノルディックウォークを楽しもうというのが、イベントの主旨である。

ウォーキングコースは、「のんびり歴史散策9kmコース」と「チャレンジトリムウォーキング10kmコース」の2種類が設けられていた。ノルディックウォークの経験の有無等によって、参加者が選択できるようになっていた。それぞれのコースの特徴として、「のんびり歴史散策コース」は、今帰仁城趾で地元の歴史ガイドによるガイドツアーを体験することができ、「チャレンジトリムウォーキングコース」は、より長い距離を歩くことに主眼が置かれ、二つの大橋を歩いて渡ることができるという。我々は、ノルディックウォークの経験も浅いことから、距離の短い「のんびり歴史散策コース」を選択した。

参加の登録方法は、ホームページからもダウンロードが可能な所定の用紙に必要事項を記入し、直接スタッフに提出するか、ファックスを送ることとなっていた。また、参加費の支払いは銀行口座に振り込むこととされており、クラブ側が手続きにかかる時間と手間が省かれるようになっていた。参加費には、施設入場料・保険料・歴史ガイド料のほか、総合運動公園施設での入浴料・地域振興券代などが含まれていた。決められた期日までに申し込むと、ノルディックポールをレンタルすることが可能であったり、記念Tシャツがプレゼントされるなどの工夫がなされていた。

イベントの当日は、朝8:30に今帰仁村総合運

動公園に集合とのことであった。前日の最終便で沖縄入りした我々は、当日の朝那覇市から車で現地に向かったため、残念ながら開会式に参加することができなかった。少し遅れてのスタートとなったが、運営スタッフの方に誘導していただき、実際に歩きながらポールの持ち方や歩き方の説明を受けた。執筆者は、初めてのノルディックウォークであったが、程無くポールを利用して推進力を得るという感覚を体得することができた。

しばらく歩くと、給水とトイレ休憩ができる場所が設置されており、沖縄の黒糖なども補給できるように設営されていた。地元の方が協力して下さるとのことで、途中にあるカフェなども休憩場所として利用されていた。我々は、一番最後をスタッフの方と共に歩いていたため、道に迷う心配はなかったが、順路を迷いそうなポイントには、誘導の方がいて声をかけてくれるなど、ノルディックウォークの初心者や土地勘の無い者でも安心して楽しむことができた。のどかな沖縄の景色を楽しみながら、さまざまな地方から参加されている方々と、給水ポイントや道中で会話を楽しむことができるのもウォーキングイベントの魅力であった。関西方面からのグループは、旅行会社を通じて、ノルディックウォークと各地の味覚が堪能できるツアーとして来られており、このようなツアーは、国内だけでなく海外においても企画されているという。「たくさん食べても、たくさん歩くことで罪悪感が減る」とおっしゃっていた。

ゴールまでの最後の道のりは、ややきつい勾配の登り坂になっており、脚には約9kmの距離を歩いてきた疲れを感じた。坂を登り切った辺りから振り返ると、美しい海を背景に一月に咲く桜を観ることができ、実に贅沢で爽快な気持ちになった。

快晴の天気にも恵まれた一月の沖縄は、歩くとは汗をかく陽気であった。ゴールの今帰仁城趾にて、各自で昼食を取り、そこで地域振興券を利用することができた。その後、「今帰仁グスクを学ぶ会」の方に案内されて今帰仁城趾を見学し、閉会式が行われるスタート地点までバスで移動した。閉会式では、修了証の授与や、協賛企業から提供された景品の抽選プレゼントなどが行われた。



写真1 世界遺産の今帰仁城趾と桜まつり

<http://www.nordic-walk.or.jp/index.aspx>

- 3) Porcari JP et al. : The Physiological responses to walking with and without Power Poles on treadmill exercise. Res Q Exerc Sport, 68(2), pp161-6, 1997.
- 4) 今帰仁村総合型地域スポーツクラブ NPO 法人ナスクホームページ  
<http://nakijin.com/sc/>

## IV 歩き終えて

道中は、のどかな田舎の風景が広がっており、車の交通量が多くて怖い思いをすることもなく、ゆったりとした沖縄の自然を満喫することができた。ムサタン SC として、近隣地区でイベントを実施する際には、交通量の少ない場所を選択することや、誘導する人員を確保するなどの工夫が必要であると思われる。

また、ノルディックウォークだけでなく、他にも魅力を感じられる要素があることで、地域の方だけでなく、県外や海外の参加者を募ることも可能であることが分かった。今後は、地域の方とも連携しながら、多くの方に参加していただけるイベントづくりを模索していきたい。



写真2 沖縄の景色を観ながらウォーキング

### 【参考文献】

- 1) 太田あや子他：武蔵丘スポーツクラブの設立と活動報告，武蔵丘短期大学紀要第 19 巻，pp123-129，2011.
- 2) 全日本ノルディック・ウォーク連盟ホームページ