



# ノルディックウォーキングで見る景色

2020年3月25日

Let's enjoy solo Nordic Walking!

INWA International Trainer

高橋 直博

Lahti, Finland

オリンピックイヤー2020、数ヶ月前には誰もが疑わずそう思っていたに違いありません。新型コロナウィルスの感染拡大で、オリンピックの延期、世界各国の入国制限、ここまで事態が急変するとは誰が想像していたでしょうか。3月25日現在、私の住むヨーロッパではこの脅威に対し社会全体で戦っているように感じます。

ヨーロッパ各国では、三人以上位集ることの制限、休校、公共施設・レストラン・バーの閉鎖のほか、外出することすら一日一回と制約を課す国もあります。フィンランドも大なり小なり対策は同じもので、とても窮屈な日々を送っています。

ただ幸いにこういった制約の中でも、十分な社会的な距離を維持しながら適度な運動は行いましょう、と勧められ

ています。そう、私たちが日頃行っているノルディックウォーキングは、こんな制約の多い中でも、推奨されるエクササイズです。

生活の中でまだ行動の自由度がある日本のノルディックウォーカーのみなさんはどうでしょうか？社会的に集うことが自粛されている中サークル活動自体が少なく家に引きこもっていることはありませんか？ノルディックウォーキングは一人でもできるスポーツです。現在の状況が終息したら、またみんなで楽しくノルディックウォーキングできるよう、その日までしっかり健康維持・体力向上に努めましょう。

一人でノルディックウォーキングするからこそその気づきもあります。景色、森・街から響く音、季節の変化、新しいアイデア、新たな興味など

など、なぜか自然にポジティブ思考になります。最初から大きな目標は立てる必要はありません。ほんの10・20分でもSoloノルディックウォーキングを始めましょう！

気軽に動きやすいシューズとポールを身につけるだけ。

- ・ゆっくりしたペースから
- ・辺りの景色を眺め
- ・両腕両脚が活動する実感
- ・大きな呼吸

・楽しいリズムカルな鼓動  
これだけでも気持ちいいですね。

2020年に関西、関東、東海、東北、信越などで企画していたノルディックウォーキングイベントが、次々と延期に追い込まれています。ただ今の状況が終息したら再開する準備は整っています。みなさんとの再会、楽しみにしています。