

22年やってみよう

③冬のノルディックウォーキング

ポールが2本あればできる北欧発祥のノルディックウォーキング。老若男女に人気があり、「今年こそやってみよう」と思っている人も多いだろう。しかし、窓の外は雪…。冬にノルディックウォーキングを始めるとは、何を心掛けたらよいのだろうか。

まずは、ポールの準備から。初心者向けのポール選びを、1988年カルガリ

ー冬季五輪の距離代表で、全日本ノルディック・ウォーク連盟専門技術委員長の江川淳さん(55)に聞いた。

て地面に垂直に立てた時、肘が直角になる長さで、身長175センチの男性なら110センチ、同150センチの女性なら95センチ前後になる。

決め手の一つはポールの長さだ。同連盟では身長×0.63を目安として勧めている。これはポールを握っ

て地面に垂直に立てた時、肘が直角になる長さで、身長175センチの男性なら110センチ、同150センチの女性なら95センチ前後になる。

ポールの先端はゴム製のキャップで覆われている。屋外の雪や凍った路面では滑らないようにキャップを外し、建物の中では付ける。また、雪中でポールが深く突き刺さるのを防ぐ、円盤状のスノーバスケット(2個一組で千円程度)を装着できるポールを選びたい。

江川さんは「近年は軽量化が進んでカーボン素材を取り入れた高級品も多いが、初心者には1万円前後の商品で十分」と話す。

全身使って体力づくり

歩く時は、ポールで地面を押しながら進むのがポイント。ポールを立てて直角になった肘を、パンチするように前に伸ばすイメージだ。踏み出した足と逆側のポールを土踏まず付近に突くのが一般的だが、江川さんは「冬はそれより少し後ろの、かかと寄りがいい」と助言する。

どんな場所でも歩いたらいいのか。「わざわざ郊外の公園などに行かなくても、自宅周辺でOK。小型除雪機で整地した歩道でも支障ありません」

（編集委員 山本十三介）



札幌の住宅街で、先端にスノーバスケットが付いたポールを使って歩く江川淳さん。「ダイエット目的なら、脂肪を燃焼させるために30分ぐらゐは歩きましょう」と話す（中川明紀撮影）

もっと楽しむ

ふわふわ雪の上も楽に

除雪後の整備された道路ではなく、積もったばかりのふわふわの雪の上を歩きたいなら、スノーシュー(西洋かんじき)がある。

細長い楕円形のお盆のような形状の用具を両足に装着する。接地面積が広く、雪上を容易に歩くことができる。

専用のポールもあるが、ノルディックウォーキング用を代用しても大丈夫。その際、ポールが沈まないようにスノーバスケットを装着するのを忘れないように。

江川淳さんは「初心者は、危険なので絶対に山の沢などには入らないように。最

初は膝下ぐらいの深さから始めてほしい」と注意する。



江川さんが経営するエムエーススポーツサービス(札幌市南区)で販売しているスノーシュー。足の大きさの違いで男性用と女性用があるので注意を