



平成 26 年 10 月 27 日発行

NPO法人 日本ノルディックウォーキング協会会報に

「スマイル♪ノルディックウォーキング」

の活動が報告されました

～羊ヶ丘病院スマイル♪ノルディックウォーキング～

羊ヶ丘病院（札幌市厚別区）では週3日、地域の方々との交流や健康増進のため近隣住民を対象とした無料のノルディックウォーキング体験会「スマイル♪ノルディックウォーキング」を行っていて、周辺地域の中高齢者を中心にノルディックウォーキング愛好者が急増中です。



実施しているのは火曜、水曜、木曜の午前中にそれぞれ2回、計6回です。歩く距離、スピードに応じてビギナー、スタンダード、マスターの3つのレベルに分かれていて、自分に合ったクラスを選ぶことができ、ポールなどの用具も全て病院が貸し出しています。

元々は、岡村健司院長が3年前、健康増進のため趣味で始めたノルディックウォーキングにすっかりハマリ「これは良い」と、病院の職員を対象に週1回の早朝ノルディックウォーキングを実施したのがきっかけでした。

去年の8月には、近所の公園で早朝にラジオ体操をしていた方々を対象に「ラジオ体操前のノルディックウォーキング」を実施し好評となり、9月には週2日の体験会「スマイル♪ノルディックウォーキング」を開始。そして今年4月から週3日計6回に回数を増やしています。

病院のあるJR新札幌駅周辺は、市民憩いの散歩コースでもある「白石サイクリングロード」を始め、四季折々の自然を楽しみながら歩くことのできるバリエーション豊かなコースに恵まれています。春、夏、秋、冬と、その季節特有の動植物や自然環境に接しながら「ノルディックウォーキングは一年を通じて楽しめるスポーツである」という事を参加者の方々に実感して頂いています。



現在では、週に50～70名の方々が参加していて、1ヶ月当たりの総参加者数が300名に達した月もある程人気を集めています。

これからは、参加者の皆さまが飽きないよう、さらなる指導法、コース等のバリエーションを増やし、周辺地域が笑顔のノルディックウォーカーで溢れるくらいに普及させていけたらと考えています。

インストラクター・卓田 由紀江