

雨の中元気に「ウォーク」

札幌 元五輪選手阿部さんが引率



阿部雅司さん(右端)とともにノルディックウォーキングを楽しむ参加者たち

野外散策を楽しむ「ノルディックウォーキングフェスティバル北海道」が、札幌市清田区の札幌スタジアムを発着点に開かれた。市内外の親子連れや高齢者ら約90人が、3キロの森林コースを元気に歩いた。

ノルディックウォーキングは、両手のストックを地面に突きながら全身を使って歩くスポーツ。フェスティバルは患者の健康指導に取り入れている羊ヶ丘病院(厚別区)が昨年初めて開催し、2回目の今年は16日に開いた。

スタジアムを出発した参加者たちは雨の中、白旗山周辺の自然散策路へ。リレハンメル冬季五輪ノルディック複合団体金メダリストの阿部雅司さん(51)がゲス

ト講師として引率し、「ストックを上手に使って大股で歩くと、運動量が高まります」とアドバイスしていた。

(石川泰士)