



開会式1



開会式2

令和元年11月24日(日)、主催:三島市立北上小学校区町内会、後援:同区体育振興会による「秋のノルディックウオーキングとサツマイモ堀り」が実施されましたので参加、そして取材して来ました。

体育振興会 副会長の大越さんにお伺いしたところ、毎年実施されている恒例の行事ですが、今年も昨年に引き続き、三島市で推進している健康促進の一環としてノルディックウオーキングを取り入れたとの事でした。

そして開催に先立ち体育振興会会長の小野さんより挨拶です(写真左上)。小学生から年配の方々まで幅広い年齢層の方々に参加頂いています(写真右上)。



ポール貸出し



ポールを使って準備体操

ポールを持参されてない方も安心です。子供用から大人用のポールを無料で貸し出しを行っています(写真左上)。

三島市スポーツ推進員 大岩さんによる、ポールの使い方の説明、そしてポールを使った準備体操が始まりました(写真右上)。

<ノルディックウオーキングとは>

ノルディックウオーキングは、約80年前にクロスカントリースキーの夏場のトレーニングとしてフィンランドで始まりました。世界各国でノルディックウオーキングが行われるようになり、日本でも専門の協会を設け推進を図っています。このノルディックウオーキングはポールを使うことで全身の筋肉を刺激し普通のウオーキングよりエネルギー消費が20%も増加します。体力づくり、スタミナアップなどに効果あります。また上半身もしっかり使うので、肩や首のこり解消にも有効と云われています。



[最高齢者 難波さん](#)

[スタート](#)

今日の参加者、最高齢者の難波貞夫さん(89)です(写真左上)。そして参加者総数142名の幅広い年齢層の方々が3.5kmのノルディックウォーキングコースをスタートしました(写真右上)。



[休憩](#)

[休憩後のスタート](#)

景色の良い見晴らしポイントで小休止です(写真左上)。そして再スタート、ここからは林道歩きとなり空気も、景色も綺麗で、そして紅葉も観賞でき、気持ち良い汗をかき、心癒される風景の連続でした(写真右上)。



[木漏れ日](#)

[紅葉](#)

木漏れ日と……綺麗に紅葉した森の中を……ゆっくり観賞しながらの森林浴とノルディックウォークを楽しむ事が出来ました(写真左右上)。



[ゴール間近](#)

[ゴール地点からの風景](#)

そして歩くこと約2時間後……見晴らしの良い高台の目的地、末広山が間近となって来ました(写真左上)。またこの辺りには高原野菜を栽培する畑がたくさん広がっています(写真右上)



[とん汁の提供](#)



[昼食と休憩](#)

ノルディックウォーキングの目的地、末広山の広場に到着すると、体育振興会の皆様が準備して頂いた、暖かいとん汁が参加者全員に無料で用意されていました(写真左上)。そして各自で用意してきたお弁当を食べながらの昼食と休憩です(写真右上)。



[サツマイモ堀1](#)



[サツマイモ堀2](#)

昼食と休憩が終わり……いよいよサツマイモ堀りの開始です。体育振興会さんが事前に準備して頂いた、軍手とビニール袋が配布され、ひと畝ごとにイモ堀り開始です(写真左右上)。



[計量](#)



[難波さん](#)

掘った後、サツマイモを計量して頂き、少ない方には追加して頂けます。一人2.5kgが目安のようですが、計量担当者の優しさでしょうか！……一人3kg位をほとんどの方がお持ち帰りされていました(写真左上)。

参加最高齢者の難波さん(89)も、このように沢山の芋ほりが出来ました(写真右上)。笑顔で、いつまでもお元気で、そして次年度のご参加をお待ちしています。

体育振興会の皆様による、事前の準備、そして当日のきめ細かなご対応により、幅広い年代層の参加者、すべての方が楽しい一日を過ごす事が出来ました。また地域の絆づくり、コミュニケーション向上に繋がりが素晴らしい行事でした。

取材：中伊豆地区 生きがい特派員 安藤 智章