



[開会式1](#)



[開会式2](#)

令和2年11月29日(日)、三島市北上小学校区(芙蓉台、萩、徳倉5丁目、徳倉6丁目)主催、同区体育振興会後援の「秋のノルディックウオーキングとサツマイモ掘り」が開催されました。

北上小学校校庭で、ソーシャルディスタンスを確保しての開会式がはじまり、体育振興会会長の小野さん(写真上左)、徳倉第5町内会長の菅田さんの挨拶です(写真上右)。



[ポール貸出し1](#)



[ポール貸出し2](#)

三島市が推進している、健康促進の一環としてノルディックウオーキングで4.6kmのコースを歩き、その後にお楽しみのサツマイモ掘りを行い、1人2kgのお持ち帰りです。

ポールの無い方には、無料貸し出しを行っています。子供用から大人用まで用意されています(写真上左右)。



[ポール取扱い指導](#)



[スタート](#)

そして、スポーツ推進員の方々による、ポールの正しい使い方、歩き方の指導(写真上左)を受けたあと、スタートです(写真上右)。

<ノルディックウオーキング 歩き方とその効果>

・ノルディックウオーキングは、1930年代にクロスカントリーチーム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。現在、世界40か国を超える国でノルディックウオーキングが行われており、日本でも専門の協会を設け推進を図っています。

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たくさん刺激するので、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。つまり、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。
また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。さらに歩行訓練やリハビリとして活用することで「歩きの質」を高めることができます。



[ウオーキング風景1](#)



[休憩ポイント1](#)

今日の参加者は135名で、高齢の方から幼児まで幅広い年代層の方々です。ご家族で、また友達と、楽しいノルディックウオーキングに参加されています(写真上左)。そして最初の休憩ポイント、徳倉第5公園に到着です(写真上右)。



[浜野さんと森山さん](#)



[ウオーキング風景2](#)

本日の参加最高齢者は、萩町内の森山幸衛さん(87)、写真上左の右側の方です。そして、今日、楽しく会話をされながらウオーキングを一緒にされている友人、芙蓉台の浜野幸治さん(77)、写真上左の左側の方です。



[休憩ポイント2](#)



[ウオーキング風景3](#)

スタートして約1時間、住宅街から林道を経由し2番目の休憩ポイントに到着です。皆さん心地よい汗をかいて…給水とエネルギー補給です(写真上左)。そして再スタート…ここからはスギ、ヒノキなどの

立木が並び、隙間から太陽の日差しが漏れ、「木漏れ日」の光景を楽しみながらの森林浴とウォーキングです(写真上右)。



[ウォーキング風景4](#)



[ウォーキング風景5](#)

樹林帯を抜け、見晴らしの良い高台に出てきました。目的地も間近です(写真上左)。この辺りは高原野菜を栽培する畑がたくさんあります。そして畑の奥には大きな見事に咲いたキク科の花が目につきます(写真上右)。



[豊岡市長お出迎え](#)



[サツマイモ掘り開始](#)

目的地である末広山近くの広場に到着すると、豊岡三島市長のお出迎えを頂き、ご挨拶がありました(写真上左)。そして町内会ごとの参加者名簿に氏名を記入し(コロナ感染症予防対策の一環)、サツマイモ掘り開始です(写真上右)。



[サツマイモ掘り1](#)



[ポール清掃](#)

体育振興会の方が事前に用意して頂いた、軍手とビニール袋が配布され、参加者の皆さん…サツマイモ掘りを夢中で楽しんでいます(写真上左)。また体育振興会の方々、貸出したポールを回収し清掃し収納の作業をされています(写真上右)。ご苦労様です。



[サツマイモ掘り](#)



[計量&サービス](#)

掘ったサツマイモを計量して、少ない方にはストックしてあったカゴから追加して頂けます。一人当たり2kgが当初の目安でしたが…体育振興会の計量者さんの優しさなのではないでしょうか…ほとんどの方に追加され、皆さん3kg位を笑顔でお持ち帰りされていました(写真上左右)。

町内会そして体育振興会役員の方々による、事前の万全な準備、当日の気配りある対応により、幼児から高齢者の方々まで、すべての参加者が楽しい1日を過ごすことができたと感じました。地域の絆づくりに貢献でき素晴らしい行事でした。

取材：中伊豆地区担当 生きがい特派員 安藤 智章