

一度やってみる。一步踏み出してみることが大切

得意じゃないとか、時間がな
いとか、ついつい言い訳をして
しまいがちですが、まず始めて
みる、一步を踏み出す、スポー
ツはそれが大切なんじゃないか
と思います。
わたしにはたいした技術も運
動神経もない。でも外に出て体
を動かし、仲間と交わる。それ
が、何ごとにも勝るわたしの健
康法ですね。

こうした、いつでも一人で
できる運動のほかにも、テニスや
ゴルフで汗を流しています。年
齢も職業もバラバラの人たちと
スポーツを通じて交流するとい
うのはなかなか刺激的です。こ
のような人間関係の広がり、
仲間と一緒にいるスポーツの魅
力ですね。



ないよう努力しています。体操
後は体が軽くなるのがわかる。
それがいいですね。

ばんのひろゆき

伴野洋之さん 29歳 美園町

会社員。ウォーキングや柔軟体操など日常生活の中で
できるいくつかの運動を実践中。



ウォーキングは週に3、4回
30〜40分ほど歩いていきます。当
初は、ただ歩けば体に良いと思
い、無理に距離を伸ばしたり、
大腿に歩いてみたりしてました。
でも大切なのは、歩くときの姿
勢。そして心身をリフレッシュ
すること。それに気づいた今は、
姿勢に注意しながら、好きな音
楽を日替わりで聴き、リラック
スした気分です。歩いてい
ましたら以前よりも気分も盛り
上がり一層楽しくなりました。
また、1日1回、柔軟体操を
やっています。体は使わなけれ
ば固くなるし、年齢とともに緩
んできます。体型が年齢に伴わ



わたしの スポーツ健康法

「にこにこ笑顔で毎日元気！」

スポーツが体にいいことはわかっているし、あこがれのスポーツをやってみた
いけど、なかなか始められないのも、また事実。

今回は、本紙昨年10月15日号で募集した「教えてください！あなたのスポーツ
健康法」で自ら実践しているスポーツを教えてくださいとお二人に話を伺いました。



まだ知名度がないスポーツな
ので、ぜひ多くの人に知って
もらいたいと思います。夜、歩い
ていても怪しまれなくなるくら
いまでは(笑)。



自分に合ったスポーツを見つ
けるのは、出会い。わたしとし
ても本当にすばらしいスポーツ
に出会ったと思います。

ひとき
木村仁紀さん 34歳 里町

市内で接骨院を経営。ノルディックウォーキングを含め
スポーツ、アウトドアを楽しむ院内サークルを作り活動中。

現在は、仲間も増え、月1回
10人程度で「おかざき自然体験
の森」などを歩いています。

「いきなりランニングはつらい、
でも歩くだけじゃあつまらない。
時間も制限されたくない。けれ
どダイエットはしたい」
そんなこと
を思いながら
何か体を動か
すことはでき
ないかと探し
ていたときに
見つけたのが
ノルディック
ウォーキング
でした。
スキーのクロスカントリーか
ら始まったもので、ポールを使
いながら歩いていきます。たっ
たそれだけのことなんです。が、
普通に歩くのとは運動の効果が
まるで違います。ポールを使う
ため足だけでなく上半身にも負
荷がかかります。そのため、体
への負担も分散され、手軽で短
時間に効率よく全身運動ができ
るようになるのです。わたしの
場合、始めて半年で5キロの減
量にも成功しました。

「いきなりランニングはつらい、
でも歩くだけじゃあつまらない。
時間も制限されたくない。けれ
どダイエットはしたい」
そんなこと
を思いながら
何か体を動か
すことはでき
ないかと探し
ていたときに
見つけたのが
ノルディック
ウォーキング
でした。
スキーのクロスカントリーか
ら始まったもので、ポールを使
いながら歩いていきます。たっ
たそれだけのことなんです。が、
普通に歩くのとは運動の効果が
まるで違います。ポールを使う
ため足だけでなく上半身にも負
荷がかかります。そのため、体
への負担も分散され、手軽で短
時間に効率よく全身運動ができ
るようになるのです。わたしの
場合、始めて半年で5キロの減
量にも成功しました。

自分に合ったスポーツとの、すばらしい出会い