

私の健康法

うちつみ かずお
内海 和雄さん(66)

広島経済大教授

(広島市安佐南区)

私の健康法は、「ノルディック・ウォーク」でのウイーンにあるシェンペルン宮殿の中庭を、

ある。ノルディックスキートのクロスカントリーをイメージしてもらえば理解は早い。2本のストック(ポール)を使う歩行運動である。

15年前、オーストリア



ストック手に徒歩通勤

明らかなにつえとは異なり、健康促進であること、は即座に判断できた。欧州ではかなり普及していることが分かった。私の勤務する大学は広

島市安佐南区の武田山中腹にある。毎日、JR下祇園駅から、スクールバスには乗らずに2本のストックを利用して歩いている。通勤自体がトレーニングとなっている。

時折、「山登りですか」と聞かれるし、往來では今でも不思議そうな目を

幾つも感じるが、気にすることはない。

昨年10月、「広島県ノルディック・ウォーク連盟」

Ⅱ広島経済大石田記念体育館内、8082(87

1)4755Ⅱが発足し

た。10年来の愛好家である私もその役員の本末を汚している。それは、スポーツとビジネスの融合を目指して一昨年4月、本学に新設された「スポーツ経営学科」の理念とも関わると思ったからだ。

ストックの押し具合で、自分のトレーニングの度合いが調整できる。歩く姿勢が良くなり、肩凝りが解消し、消費カロリーが増す。時折よろけたときにつえにもなる。健康増進にはもってこいの軽運動である。

た。10年来の愛好家である私もその役員の本末を汚している。それは、スポーツとビジネスの融合を目指して一昨年4月、本学に新設された「スポーツ経営学科」の理念とも関わると思ったからだ。

た。10年来の愛好家である私もその役員の本末を汚している。それは、スポーツとビジネスの融合を目指して一昨年4月、本学に新設された「スポーツ経営学科」の理念とも関わると思ったからだ。