

みやざき見てある記

VOL.11 2010.12

海外に住む宮崎県ゆかりの方々へ

こんにちは！

前回の「みやざきみてある記VOL.10」はお楽しみ
いただけたでしょうか？

宮崎県では、魅力ある県内の観光地や、文化、人物
などを英語、中国語、韓国語で海外に住む皆さんに
御紹介し、本県に対する理解を深めていただこうと、
このレポートを配信しています。

このレポートを御家族や御友人に広く転送して、
紹介していただければ幸いです。



ノルディックウォーキング – 宮崎市

皆さんは、ノルディックスキーを聞いたことがあると思いますが、ノルディックウォーキングを聞いたことはありますか？今回の見てある記の取材のために、三人の取材員がノルディックウォーキングを体験してきました。それでは、今回のノルディックウォーキング体験を皆さんにお伝えします！用意、スタート！

ノルディックウォーキングの紹介

◆ノルディックウォーキングとは？

専用のポールを使って歩くスポーツで、クロスカンリースキーの夏場の強化トレーニングとして始まり、それがだんだん広がって、正式なスポーツになった。ヨーロッパを中心に人気が高まり、日本では約12年前に北海道で本格的に導入されて以来、各地に広まった。

宮崎でもこのノルディックウォーキングが楽しめる。シーガイア周辺にアジア初の国際ノルディックウォーキング協会認定コースができた。この「宮崎フェニックス・ノルディック・スポーツパーク」ではポールを借りることや、インストラクターに歩き方を教えてもらうこともできる。

◆ノルディックウォーキングをお勧めする理由！

- + 誰でも簡単にできる！（色んな運動レベルがあり、年齢層や運動能力に合わせた運動ができる）
- + なのに運動効果は高い！（全身の9割の筋肉をつかい、1時間に約400kcalを消費する）
- + 基礎体力の向上（ゴルフの飛距離がのびるなど）
- + ポールを利用して色んなストレッチができるなど、色んな楽しみ方がある
- + 生活習慣病（肥満、糖尿病など）の改善効果がある



◆ノルディックウォーキングをしてみよう！

1) 用意するもの

自分の身長に合わせて長さを調整できるポールと、歩きやすいウォーキングシューズがあればOK！

2) 4つの運動レベルから自分の目的に合うレベルを選ぶ

+リハビリレベル — 病気、怪我からの回復のため

+ヘルスレベル — 健康維持のため

+フィットネスレベル — 体力向上のため

+スポーツレベル — 能力の壁を打ち破るチャレンジのため



3) コースを選ぶ

宮崎フェニックス・ノルディック・スポーツパークには3つのコースがある

+パークウェイ&黒松の森一周コース (9.5 km)

+国際海浜エントランスプラザコース (3.5 km)

+市民の森・スピリチュアルコース (3.3 km)

4) コースに沿って歩く。コース誘導サインを確認しながら進む。

◆日本ノルディックウォーキング振興会

宮崎のノルディックウォーキングコースの導入に取り組んだ日本ノルディックウォーキング振興会 (JNWO) では、ウォーキング大会などのイベントを行っている。専用ポールのレンタルや指導も行っているため、詳しい情報は <http://jnwo.org/> で。

ノルディックウォーキングの体験

アジアで初かつ唯一、国際ノルディックウォーキング協会に公認されているコースのある宮崎市のフェニックス・シーガイア・リゾートへやって来た。ノルディックウォーキングは、ちゃんとしたコースではなくても、専用ポールさえあれば、どこでもできるそうだ。しかし、やはりコースがあったほうがいっぱいの人と一緒にできるし、周りの環境も楽しめるだろう。コースが公認されるための主な条件は安全であることだ。宮崎の場合、コースはすでにあるジョギング・ウォーキングコースを利用し、道路を横断するところに信号があり、駐車場など車が出入りするような危ないところを通さないコースで、万全な安全性が確保できる。

今回、取材員たちが体験したルートは、一番短い「市民の森・スピリチュアルコース」だった。皆が初心者だったため、宮崎県ノルディックウォーキング協会の会長、細山田三保子さんがガイドとして、コースの案内をしたり、ノルディックウォーキングのやり方を教えたりしてくれた。



スタートは、三つのコースのスタート地点と終点と同じ場所のセラトン・グランデ・オーシャンリゾートである。開始する前に、細山田さんが簡単にノルディックウォーキングの正しいやり方を教えてくれた。ぱっと見たら、ただ棒を使って歩くように見えるけど、実際にやってみたら、最初はけっこう難しくて、たまに同じ手足が前に出てしまう。しかし、歩けば歩くほど上手になり、感覚も慣れてくるので、だんだん楽しくなった。普通に歩くような感じで、正しくポールを使えば、手の運動にもなる。その上に、普通の散歩より面白いいため、散歩と比べると、より一層楽

しく、もっと長く続けることができる。歩き始めてまもなく、取材員の皆が「このポールがほしい！」と言いだした。確かに、専用ポールを使うことにより、足だけではなく、手の運動もできるため、全身運動にもなるし、ジョギングみたいに足だけが疲れるようになることはない。



分岐するところに至ったら、ちゃんと道標を見て方向を確認しよう！

コースの半分ぐらいを渡り、市民の森公園に至った。そこで休憩をしようと思ったら、ポールを使って色々なゲームをすることになった。二人のチームになり、前と後に立ち二つのポールを水平に持ち歩く。ポールを手のひら・手の甲・ひじにバランスを取る。皆さんが円になりポールを前に立たせ、いっせいのせでポールを離し、左・右に行き、隣の人ポールを取る。ゲームを通し運動もでき、楽しくて老若男女が楽しめる。



ゲームの後は、またコースに戻り終点に向かった。喋りながら歩いたら（喋れる程度の歩くスピードが一番いいらしい）、時間が本当にあっという間に経った。途中で御池を通りちょっとした観光もできた。終点に辿り着いたら、3時間ぐらいの運動をしたけど、あまり疲れが感じられなく、すごく満足した。

宮崎は自然を誇る南国の県であり、冬になっても昼間に日差しがあり、けっこう暖かい。ということで、ノルディックウォーキングは、一年中でき、宮崎の自然も存分に楽しめることもできる運動である。一人でするのはもちろんいいけど、友達と一緒にすればもっと楽しくなると思う。そして、宮崎県ノルディックウォーキング協会に事前に連絡をすれば、専用ポールのレンタル（有料）ができ、ガイドが同行し、ノルディックウォーキングの説明をしてくれる。シーガイアでも専用ポールのレンタル（有料）をしている。皆さん、ぜひ宮崎に来て、きれいな自然とすばらしい気候と触れ合えるノルディックウォーキングを体験してみてください。

①情報案内：

宮崎県ノルディックウォーキング協会のウェブサイト：<http://www8.ocn.ne.jp/~mnwa/>（日本語のみ）

シーガイアのノルディックウォーキング案内のウェブサイト：

http://www.seagaia.co.jp/japanese/activity/nordic_walking.html（日本語のみ）

フローランテ宮崎

フローランテ宮崎は 阿波岐原森林公園を構成する施設の一つで、花の町づくり推進拠点でもある。

フローランテという名前は、人間が花の美しさを楽しむための努力を表している。この名前はギリシャ神話の植物と花の神（フローラ）と空を地球に激突させないように努めている、つまり全人類にフローラの美しさを味わわせてくれる（アトランテ）の名前の組み合わせである。幸運にも本日は職員の牧之瀬さんに案内していただき、公園の多くの見所がわかった。

太陽の形をしているフローランテ宮崎の夢花館から出て、交流広場に入り、意外なことだが花ではなく、別のものに驚いた。11月にも関わらず、なだらかに広がっている、多くのゴルフ場より鮮やかな青い芝生広場があったことである。たしかに宮崎は暖かい気候に恵まれているが、実際はフローランテ宮崎の一年中鮮緑色の芝生は、スタッフの撒く2種類の草の種（そしてもちろん水やりの高い頻度）のおかげである。この鮮やかな緑色は公園の多くの花とのいいコントラストだけではなく、走るのにも、のんびりと寝そべるのにも完璧な場所である。



さあ、皆さん、さっぱりした気分で、カーペットのように気持ち良い芝生の上での昼寝から起き上がり、咲いている花を見に公園を歩き回る時である。花見は春だけだと思う方は、フローランテに行くとその考えが変わると思う。フローランテにある花々や木々は年中植え替えられ、季節ごとに新しい経験ができる。このことで非常にびっくりした。11月は花見に適さない時期だと思っていたことは、私の大きな間違いだった。

フローランテの入場料金はわずか300円である。フローランテに行ったことで、貪欲の筆者の私は、家以外に別のところで本を読みたいと思い、喫茶店に行って無駄遣いするお金のことを思わずにいらなかった。広々とした空と打ち解けた雰囲気、ヨーロッパやアジア風の庭にあった古風なテーブルに座り、その日の残り時間の全て、本を読みたい気持ちにさせられた私だったが、他に見る物がいっぱいあった。

公園の美しい花や木の他、年中多くのイベントが行われている。4つの家（それぞれは違うデザイン）に囲まれているガーデンストリートは、カップルが結婚記念写真を取るのに一年中人気がある場所である。ここの和風の家は宮崎で撮影される番組のセットとして使われたこともある。

フローランテ宮崎は、8月上旬の夕涼み（ランタンフェスティバル）と12月と1月のイルミネーションこの二つのイベントで最もよく知られていると言え、宮崎の皆さんも同意すると思う。今年のイルミネーションは12月9日から始まり、90万球のイルミネーションを誇る。サンタさんも姿を現そうである。



フローランテは非常にきれいな公園だが、花の継続的な植え替えからゴミや落葉を歩道から素早く拾ってくれる清掃要員まで、公園を維持するための努力に感動した。アトランテは天空を支え、おかげで私たちはフローラ（花）の美しさが分かると言われているが、世界にこんな美しい自然環境を提供してくれるフローランテ宮崎にも感謝している。

このレポートの配信を直接希望される方を募集しております。

配信希望、このレポートに関するお問い合わせ、ご感想等は、こちらのメールまでお寄せください。

日本国 宮崎県 県民政策部 文化文教・国際課 bunkabunkyo-kokusai@pref.miyazaki.lg.jp