

# ワイド 鳥取

情報はこちらへ

本社  
☎0857(21)2880  
中部本社  
☎0858(26)8311  
東伯支局  
☎0858(53)0671  
但馬支社  
☎0796(82)4541  
Eメールアドレス  
houdou@ninn.co.jp

## 姿勢と歩行能力育む

### ノルディックウオーク指導

倉吉幼稚園

倉吉市仲ノ町の倉吉幼稚園(西田直美園長)で9日、神戸常盤大学の柳本有二教授が園児たちにノルディックウオークの正しい歩き方を指導した。柳本教授は「正しい歩き方を小さい時に体得すれば大人になっても忘れな

い。ノルディックウオークは体得するには最少期の「歩育」の大切さを唱える倉吉市の小児科医、松田隆さんと

柳本教授は「身体のゆがみを直して100歳まで歩ける体力をつけるコツ50」などの著書があり、特にノルディックウオークの普及に力をいれている。幼少期の「歩育」の大切さを唱える倉吉市の小児科医、松田隆さんと

は、全日本ノルディックウオーク連盟の会員同士。同園は昨春、松田医師からノルディックウオークのポールを寄贈されており、園外を散策するときに活用するなど、園児らにもなじみがある。

全国的に子どもの運動不足が指摘される中、柳本教授はノルディックウオークを取り入れた子どもたちの姿勢と歩行能力に表れる効果の根拠を調べたいと、カメラなどを使い園児らのバランス測定や駆けっこ、ノルディックウオークなどのデータ



柳本教授(左)から正しい歩き方を学ぶ園児

収集も行った。ノルディックウオークを取り入れただけで、10分走のタイムが平均0・19秒速くなるなど、30分程度でも差は歴然。柳本教授は「腕のふりや土踏まずを使わない足の運び方など、ポールを使うだけで違ってくる」と話す。本年度中には保護者を対象にしたノルディックウオークの教室を開きたいとしている。

(吉浦雅子)