

10月とは思

えないような

暑い日が多い

ことしの秋。

だが、朝晩は

すっかり秋の

気配となった。外で運

動するにはいい季節だ

◆もつとも気軽にでき

るであろう運動の一つ

がウォーキング。季節

を感じながらの散歩も

いいし、体力アップに

もつながらる。ポールを

使って歩くノルディック

ウォークも全身運動

として注目されている

◆「ウォーキング立県」

を目指す鳥取県だけあ

って、これからの季節

もウォーキングイベン

トはめじろ押し。12日

には山陰海岸ジオパ

ーク110^キウォークも

ある。そして11月9日

から10日にかけて開か

れるのが、県内最長距

離を歩く「SUN-I

N未来100^キウォー

ーク」だ◆第1回の昨年

は43人が挑み、17人が

完歩した。2日間とい

っても24時間の制限付

き。夜中も歩くため、

体力とともに精神力の

勝負でもある。主催す

るNPO法人未来の岸

田寛昭理事長によると

「フルマラソンよりき

つい」とか◆同NPO

は県中部の「ウォーキ

ング・リゾート」化を目

指して活動している。

岸田理事長は「ハード

な100^キウォークも

加え、多彩なウォーキ

ングイベントがそろっ

た」と胸を張る。1人

で100^キが無理なら

5人でのリレー参加も

ある。挑戦してみたいは。