

赤星 裕子さん
Yuko Akahoshi

〔有安区〕

北欧が発祥のノルディックウォーキングは、国際的にも知られるスポーツ。スイスや韓国など、世界中で行われるイベントに参加するのも楽しみの一つ。

いつでも誰でも始められる 歩いて健康的な体づくりを

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングの指導員を務める赤星裕子さん。町の総合型スポーツクラブにて体を健康に保つための運動として、毎週参加メンバー

ーと共に甲佐町内を歩いている。

2014年に体を壊した時、たまたま居合わせた人からノルディックウォーキングの話聞き、自身の健康を取

り戻すためにぜひ取り入れたいと、すぐに県内の連盟に問い合わせた。2本の専用ポールを地面に突き、後方に押し出す動作で推進力を生み出して進んでいくこの歩き方は、体力がない人でも無理なく始められ、正しい歩き方を学ぶことで姿勢改善を始め様々な運動効果が期待できるそう。指導員の資格を取った2年

後に熊本地震が起き、水道設備を営むご主人と共に被災後の復旧活動で慌ただしく動く中、「震災によって運動量が落ち、歩けなくなっている人がいる」という話を聞いた赤星さんは、すぐに役場の協力を得て動き出した。「あの時は役場職員の方と仮設住宅の扉を一軒一軒叩いて『一緒にウォーキングしませんか?』と声をかけ、初めは十数名の方が参加してくれました」それから徐々にウォーキングの輪が広がり、仮設住宅では週に一回の活動を1年間継続することができた。その頃から、もっと多くの人に広めるために、ウォーキングマイスターの資格を取り、指導員の育成にも力を注ぐようになった。4月からは甲佐町でも指導員の検定試験を開催する予定で、県内外から多くの参加者が集まるとのこと。

現在、県内各地で教室を持ち講師を務めるほか、全国で行われるノルディックウォーキングのイベントに参加。昨年は549名が参加したイベントの実行委員長を務めた。

精神的に活動を続ける赤星さんは「ノルディックウォーキングの魅力は男女年齢関係なく、いつでもどこでも誰とでも気軽に始められるところ。歩けるようになると自信がつき、そして性格が前向きに、明るくなれます」と話す。

「初めて体験する事も、とにかく一度やってみる」というバイタリティーの持ち主である赤星さんは、毎年行われる研修会や学会にも欠かさず参加し、技術や学術の学びも欠かさない。

「いつでも学びがある中に居たいと思っています。それからから学んだことを活かして社会貢献していきたいです」と眩しい笑顔を見せる赤星さんは、これからも新しい目標に向かって一歩ずつ歩み続ける。

ノルディックウォーキング 体験会開催

4/19(土)・5/17(土)

あさ10:00～

参加費 500円

場所: 熊本甲佐総合運動公園

お申し込み

090-1367-9411 (赤星)