

こ しんにちは つるおか

No. 104

—ノルディックウォークで健康な暮らし

かわうち もとひろ
川内 基裕 さん

医学博士。小金井リハビリテーション病院副院長。一般社団法人日本市民スポーツ連盟会長、一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟副学術委員長、東京都ノルディックウォーク連盟会長として、ノルディックウォークの普及活動を行う。てくてく健康里山あるきの雪上かんじきウォーク特別講師として来鶴。東京都出身。



鶴岡には、国際ノルディックウォーク大会が開かれる6月に毎年来ています。田んぼや山々の眺めがとてきれいなところですね。また、大会はいつも多くの参加者でにぎわうなど、スポーツの盛んなところという印象があります。

ノルディックウォークに関わり始めたのは、宮下充正氏（東京大学名誉教授）に誘われたことがきっかけです。ウォーキングは健康・体力づくりに良い運動です。その効果に加えて、ポールを使った動作によって全身運動の効果が得られるノルディックウォークに大変興味を持ちました。以来普及に関わり、平成24年には全日本ノルディックウォーク学会を開催し、研究の成果を発表しています。

私の専門は心臓血管外科です。手術後にリハビリテーションをするのですが、ノルディックウォークを療法の一つとして積極的に取り入れてい

ます。患者さんはポールを持つことで、安定した姿勢を保つことができるので、有酸素運動をゆっくりと行うことができます。歩幅は広がり、膝がよく曲がるようになります。高齢の方でも、早い時期から安心して無理なく取り組めるのでとても好評ですね。

私はアクアノルディックウォーキングにも注目しています。水中のリハビリや運動は、浮力によって負荷が軽くなる効果があります。陸上での歩行が困難な方でも、水中では歩行できることがあります。さらにポールを使うことによって、正しい歩行姿勢に慣れていくことができます。まだ広く知られてはいませんが、今後リハビリや市民スポーツの場でもアクアノルディックウォーキングが活用されていくかもしれません。機会があれば鶴岡の皆さんに紹介したいと思っています。

健康のためにも体を動かすことは大切です。ノルディックウォークは手軽に体験できる全身運動です。皆さんにも一度体験してほしいですね。



イベントの様子（3月15日／湯殿山スキー場）

事故の加害者・被害者にならないためにも、今一度、自転車の交通ルールを確認しましょう。

事故の加害者・被害者にならないためにも、今一度、自転車の交通ルールを確認しましょう。

A 自転車が車両という意識で安全運転をしましょう

自転車は、気軽に利用できる乗り物ですが、歩行者のすぐそばを通行することが多いことから、接触事故の加害者になることもあります。また、斜め横断などは自動車との事故につながる危険もあります。

私の専門は心臓血管外科です。手術後にリハビリテーションをするのですが、ノルディックウォークを療法の一つとして積極的に取り入れてい

Q 自転車の交通ルールについて

声 voice

市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。
◎送り先 本所総務課
☎25-2111内線316

スクールライフ!

鶴岡市にある10校の高等学校と高等専門学校。
その学校ならではの取り組みや活動を生徒・学生が紹介します。

No. 7 アルミ缶回収運動「With Love」、内川清掃／鶴岡東高校

〔学校概要〕

○創立…昭和43年 ○学科…特進・総合・体育・情報科
○校訓…「秩序・忍耐・努力」 ○「常に時代の先導者たれ」を建学の精神として、生徒は日々学業に励み、部活動では全国的な活躍をしている。今年3月にランニングコース等を備えた中央体育館が完成



内川沿いに建つ中央体育館

紹介者

生徒会長
角田康太さん
(特進科3年生)



生徒会副会長
庄司優人さん
(特進科3年生)



東高では生徒会が中心となり、アルミ缶回収運動に取り組んでいます。昨年は各教室と校内2か所に回収箱を設置し、毎週水曜・金曜日に放送で呼び掛け、回収しました。約8か月間で回収したアルミ缶は2万本以上にもなります。それをリサイクル業者へ引き渡して換金し、2台の車椅子を購入。鶴岡市



社会福祉協議会を通じて朝陽町・切添町町内会へ寄贈しました。両町内会から感謝状を頂くことになり、とてもうれしいです。アルミ缶を集めることは小さな活動ですが、全校生徒で取り組むことに

よって地域の役に立てる、良い活動だと思います。また、生徒会に所属していない生徒が回収作業を手伝ってくれることも多く、活動に対する意識の高まりを感じました。

東高で取り組んでいるもう1つの奉仕活動は内川清掃です。30年以上前から続けている活動で、毎年6月に、1年生が1時間以上かけて空き缶や吸い殻などのごみを拾います。最近は夏に蛍が見られるようになったと聞きました。学校の裏にあり、部活のランニングなどで使う内川は、私たちが日頃から親しんでいる川です。内川清掃をすることで、環境の大切さを学び、お世話になっている地域へ感謝の気持ちを伝えたいと思います。



地域の方から「ありがとう」と言われると、取り組んでよかったなと思いますし、どちらも続けていきたい活動です。一つひとつは小さなことでも、みんなが同じ意識を持って取り組めば、大きな力になります。2つの活動を通して、奉仕の輪が学校全体に広がってくれればうれしいです。

◆原則として、自転車は車道の左端を通行しましょう

例外として、次の場合は歩道を通行することができますが、歩道は歩行者が優先です。車道寄りの部分を徐行し、歩行者の妨げにならないように注意しましょう。

▼次の方が運転する場合 ①70歳以上の方 ②13歳未満の児童・幼児 ③身体の不自由な方

▼道路標識や道路標示によって、自転車も通行できるとされている歩道を通行する場合

▼その他、交通の危険があつてやむを得ない事情がある場合

◆ほかのルールも確認しましょう

▼飲酒運転しない

▼一時停止標識のある交差点では、停止線の直前で一時停止をする

▼夜間及び暗い場所では、ライトを点灯する

▼携帯電話の操作をしながら、また、傘を差しながらの片手運転はしない

▼ヘッドホン・イヤホンを使用しながら運転しない

道路交通法上、自転車は軽車両とされています。「自転車は車両」という意識を持って交通ルールとマナーを守り、安全運転を心掛けます。

〈本所防災安全課〉