

背筋をピンと伸ばし、  
2本のポールをつきながら颯爽と歩くのは、  
ノルディックウォーキングの  
アドバンスインストラクター・波多江敦子さんです。  
フィンランド発祥のノルディックウォーキングとは？  
早速、教えていただきました！

# 自分の足で歩きたい！ 切なる願いに応えたい。

**2本のポールを持って歩くと、  
どうなるんですか？**

このポール、後ろへ押し出しながら歩くと上半身も使う全身運動になり、通常のウォーキングより消費カロリーが20%もアップするんです。しかも、初心者や高齢の方には歩行を補助する道具として使用でき、上級者やアスリートにとっては目的に応じた効率のよい全身エクササイズが行えることが最大の特長です。

**なぜまた、ノルディックウォーキングのインストラクターに？**



以前は、通常のウォーキングのエクササイズを行っていたのですが、足の病気を患っていた女性の方があられる日、「もう先生のように歩けないけど、最後まで自分の足で歩きたい」とおっしゃったんです。その後、テレビで偶然2本のポールをつきながら歩くノルディックウォーキングを観て、すぐにこれだ！と思い、講習を受けてインストラクターの資格を取得しました。しかし、病気を患っている方に対して、運動指導だけでは不十分では？と考えるようになり、ケガなどの応急処置に対応できるスポーツプログラマーの資格も取得。現在、その女性は「ポールのおかげで、歩くことができます」と大変喜んでいらっしやいます。

**波多江さんの  
これからの目標は？**

世の中が便利になると逆行して、私たちの身体はどんどん衰えている気がします。特に、最近の若者や子どもたちの運動不足には危機感を抱いています。ノルディックウォーキングはほんのきつかけでいいので、まずは一歩、家を出て身体を



動かし、ご自身の身体のことを知っていただきたいと思います。そして、いずれは広いスタジオで、柔らかな杉の床のぬくもりを裸足で感じ、呼吸からアロマを取り入れるなど、五感で楽しみながら心も身体もリラックスできる「イヤシロチ」をつくりたいですね。

**波多江さんにとって、  
Happyな時間とは？**

神社が好きで、時々糸島市の櫻井神社に行きます。あとは、本屋さんにいる時間がとてもHappyです。行きたい場所、着たいファッションなど、すべて本を眺めることで視覚から心を満たします。食事に関しては運動と同じくらいこだわりのあり、実はオーガニックにも凝っているのですが、興味のない方には引かれてしまうのでこの辺で(笑)。

2本のポールは合計でも400g、500グラムと軽くて折れたためのもので、持ち運びも簡単です。人々の杖となり、指針となり、まさに千里の道も一歩からを実践されている波多江さん。将来的には、本場フィンランドでノルディックウォーキングのツアーも計画したいと夢が広がります！



**Profile**  
ノルディックウォーキング  
アドバンスインストラクター／波多江 敦子  
福岡県出身。ご主人は西区今宿のハタエスポーツを経営。ウォーキングエクササイズとヨガのインストラクター講習を修得後、2011年INWA(国際ノルディックウォーキング連盟)&JNFA(日本ノルディックフィットネス協会)インストラクター取得、2014年スポーツプログラマー取得。現在、大濠公園や糸島市内などでウォーキングレッスンを実施。歩く基本に忠実に理にかなったエクササイズは、幅広い年齢層から大好評！