



歩かなければ出会えない、
そういう湖の風景を発見しながら。

北欧のスキー選手が、雪のない季節にも有効なトレーニングが
できないものかと考え、「ストックと靴で緑の野や丘を歩いて
筋力強化を図ろう」と発想したのは九三〇年代のことだった。
これがじわじわ広まり、魅力的なフィットネスエクササイズと
して定着した。ノルディックウォークである。今や世界中で
愛好者八百万人を越える人気エクササイズだが、じつは湯梨
浜とは縁が深い。天女伝説ゆかりの東郷湖周囲を巡る道が、
全日本ノルディックウォーク連盟公認コースに認定されている
からだ。しかも、全国第2号で。

「さっそく私も取り組みました、スキーは履いたこともないん
ですが」と語る石井美佳代さんは、その爽快さに惚れこみ、
これは広める値打ちありと、熱心に学んで公認指導員の資格
を取った。

若いころは洋裁の仕事をしていたが、結婚数年目に他界した
義母の後継ぎとして自宅隣の酒店を切り盛りしている。夕方
ともなれば、近所のご隠居さんたちが訪れて楽しく一杯。
「立ちキュー」だ。温もりあふれるひとときの、だから愛される
マドンナである。

山陰八景にも挙げられる東郷湖、周囲およそ十二キロのウォー
キングコースは適度なアップダウンに富み、年齢問わず楽し
める有酸素運動だ。しかも、歩いていると新しい発見がある。
高い所から見下ろせば、この湖が「鶴の湖」の愛称で呼ばれる
ものなるほどと思う。その形は、鶴が空を翔けるように大きく
翼を広げているのだ。

公認ノルディックウォーク指導者
石井美佳代



ゆる
う
ゆる
う、
は
り
ま