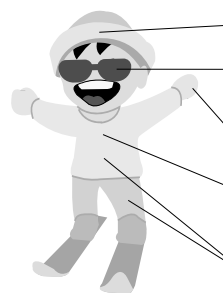


歩くスキーをするときの服装

初めて歩くスキーをする人は、防寒のため厚着にしがちですが、運動を始めると思いのほか早く汗をかき、体は温かくなります。右の図のような服装を参考にしてください。



- 帽子…毛糸のできた薄手のもの。耳当てがあるとよい。
- サングラス…軽いもの。紫外線だけではなく、降雪からも目を守ることができるため、必ず着用する。
- 手袋…スキー用で防水性があるもの。
- 下着…脱ぎ着しやすく、アクリル系で汗を吸いやすいもの。綿の下着は汗をかくと冷えるので避けたほうがよい。
- スキーウエア…動きやすいもの。

歩くスキーを楽しんでいる方へインタビューしました

(歩くスキーを始めるきっかけ)

以前、留萌に転勤となり、地元のクロスカントリー教室に参加しました。心地よい汗を冬にもかくことが気持ちよく、歩くスキーを始めました。

(始めてよかったこと)

小樽に戻ってから、からまつ公園を知り、ここに来てたくさんの仲間が増えました。からまつ公園のコース内は、冬の木々に囲まれ、海も見え、ここにしかない景色がたくさんあります。歩くスキーは有酸素運動で、冬の運動には最適で健康維持に役立ちます。市民の皆さんにもからまつ公園で、歩くスキーの魅力に触れ、冬の自然の素晴らしさを体験してほしいです。

阪口 勇次さん



(歩くスキーを始めるきっかけ)

夏はパークゴルフで運動していましたが、冬は運動せず、家に引きこもりがちでした。知人の勧めもあり、夫と歩くスキーの会に参加したところ気持ちよく、友だちもできました。

(始めてよかったこと)

何といてもお金がかからない。歩くスキーを始めて冬も活動的になり、健康になりました。天気の良いときは、近所でも手軽に歩くスキーができて、近所の人との交流が深まりました。昨年の1月にからまつ公園で、韓国の旅行客のツアーガイドをしました。歩くスキーを教え、からまつ公園の自然に触れ、歩くスキーの魅力を伝えられたときには本当に喜ばれました。始めてみると楽しいので、小樽の人にはもっと利用してほしいです。

小林 敦子さん



夏は健康づくりのために体に気を付けていても、冬になると家に閉じこもりがちになります。小樽からまつ公園運動場では、1月7日(火)から歩くスキーコースを一般開放します。歩くスキーは、体力に自信のない方でも無理なく続けられる冬ならではのスポーツです。そこで今回は、歩くスキーの楽しみ方や歩くスキーコースについて紹介します。

歩くスキーの歴史

歩くスキーは、人類が雪の中で生活を始めた頃から生活の道具として役に立っていました。

歩くスキーがノルディックスキーという名称で呼ばれ、北欧中心の人々に冬のスポーツとして発展したのは、1870年代後半になってからで、ゲレンデスキー(アルペンスキー)とともに近代スポーツとして発展していきました。

日本では、1950年代から主に都会の人々の冬のスポーツとしてゲレンデスキーが流行し、若い人が楽しむスポーツとして全国に広がっていきました。しかし、積雪の多い地方の人々には、もっと手軽に楽しめるスキーが求められていました。

そうした中、1976年にフィンランドのスポーツ指導者であるエリキ・ピヒカラ氏が北海道に招かれ、北欧における冬のスポーツとしての歩くスキーの指導と普及を図りました。以後、北海道を中心に、歩くスキーは大きく発展していきました。



大正8年のスキー学習の風景

小樽では、小樽桜陽高校(旧小樽高等女学校)が1919(大正8)年に全道で初めて体育の授業にスキーを取り入れました。現在は歩くスキーを取り入れ、1、2年生の冬の体力づくりの役に立っています(参考文献 北海道小樽桜陽高等学校創立百周年記念誌)。

歩くスキーの魅力

歩くスキーは、家族や仲間とともに、自然の雪景色を眺めながら、原野や林間を自分のペースで歩くばかりではなく、慣れてくると、大きな歩幅で滑走したり、滑降したり、さまざまなスリルが味わえるのも魅力のひとつです。時には立ち止まり、バードウォッチングや野山に生息する動物たちの足跡を探するなど、自然観察を楽しむことも大きな魅力のひとつでしょう。

また、冬は運動不足になりがちですが、歩くスキーは、全身を使う有酸素運動ながらも、体力に合わせ、思い思いのペースで歩くことができます。

小樽からまつ公園運動場のご案内

▼詳細 おたる自然の村公社（小樽からまつ公園運動場運営ハウス内） ☎⑤1701、📠⑤8120

アクセス

- 所在地 最上2丁目3番1号
- アクセス 中央バス最上線（系統番号7）に乗車し、「からまつ公園」にて下車。
※自家用車でお越しの際は運営ハウス横の駐車場をご利用ください。

利用できる日・営業時間

- 一般開放している日
1月7日(火)～3月28日(土)のうち、次の日を除く日。
1月…14日(火)、15日(水)、20日(月)、27日(月)
2月…3日(月)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、25日(火)、26日(水)
3月…1日(日)、2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、24日(火)
- ※悪天候の場合は開放しないことがあります。
- 営業時間 午前10時～午後4時30分

無料レンタルスキー

- 小樽からまつ公園運動場の歩くスキーコースを利用する方に、無料で歩くスキー用の用具を貸し出しています。数に限りがありますので、ご了承ください。
- 貸出場所 運営ハウス1階ロビー
 - 貸出時間 午前10時～午後4時
 - 貸出用具 歩くスキー（110～200cm）
スキー靴（18.0～30.5cm）
ストック（80～150cm）
 - 利用方法 運営ハウスにある借用願（貸出簿）に必要事項を記入の上、係員に提出してください。

歩くスキー用の用具を寄付いただきました

平成30年度と令和元年度に歩くスキー用のスキー板やストック、スキー靴を寄付いただきました。



◆お問い合わせは、生涯スポーツ課 ☎内線318、📠③6608へどうぞ。

◆お問い合せは、生涯スポーツ課 ☎内線318、📠③6608へどうぞ。

歩くスキー教室を開催します

小樽からまつ公園運動場では、初心者向けの「歩くスキー教室」を開催します（上の囲みを参照）。小学生以上であれば、どなたでも無料で参加することができます。ぜひお申し込みください。

◆お問い合わせは、生涯スポーツ課 ☎内線318、📠③6608へどうぞ。

歩くスキーコース



歩くスキー教室

- と き 1月18日(土)、19日(日)、21日(火)～25日(土)の午前10時から正午（全7回）
※1回のみ参加もできます。
- と ころ 小樽からまつ公園運動場周辺
- 対 象 小学生以上
- 受 講 料 無料
- 申し込み 1月9日(木)～15日(水)の午前9時～午後5時に、総合体育館（☎③3710、📠④4334）へ。当日に現地で申し込むこともできます。



るため、運動が苦手な方も気軽に楽しむことができます。

歩くスキーを体験してみませんか

最上2丁目にある小樽からまつ公園運動場には、自然に囲まれた歩くスキーコースがあり、今期は、1月7日(火)から3月28日(土)まで開放しています。また、歩くスキー用のスキー板やスキー靴、ストックを誰でも無料で借りることができます（上の小樽からまつ公園運動場の案内を参照）。