

# 潮風を感じて 歩けば 気分爽快

体験した人／安部成美ちゃん(11歳)、泰一くん(8歳)、美咲ちゃん(5歳)、一郎さん、美樹さん



庄内浜沿岸にどこまでも続く黒松林の遊歩道を、安部さん親子が元気良く笑顔でウォーキング中。ノルディックウォークは、ウォーキングよりもエネルギー消費量が上昇するし、足への負担が軽減されるので子どもでも長くウォーキングを楽しむことができます。



ノルディックウォーキングをスタートする前に、浜辺で急入りなストレッチ。体の筋肉をよくほくして、ケガを防ぎます。



五十嵐さんが、正しいポールの握り方と運動効果の良い歩き方を教えてくれました。



海に流れ込む小川を越えるため、おかあさんと一緒に思い切ってジャンプ！ ちょっと濡れちゃったかな？



成美ちゃんと美咲ちゃん、姉妹仲良く休憩中。「疲れちゃった?」「ううん、大丈夫」そんな、心温まる一面がありました。



シロツメグサが生い茂っている場所で、泰一くんが四葉のクローバー発見！ この先何だかいいことありそう？



浜辺に打ち上げられていた大きなクラゲに、みんな興味津々。でも、腰が引けてなかなか触れることができません。



モンゴウイカの甲羅で、うさぎの真似をするおちゃめなおとうさん。浜辺にはそんな宝物がいっぱいです。

館内のレストランでは、さまざまなクラゲ料理のほか、チップ状の身が練り込まれた「クラゲアイス」も味わえます。



湯野浜海岸の近くには加茂水族館があります。水槽の中を悠々と漂うミズクラゲの群れ、赤や緑のライトに照らされた幻想的な光景に、思わず時間を忘れて見とれてしまいます。

「加茂水族館」は、常時30種類以上のクラゲが鑑賞できる。クラゲリウムのほか、庄内浜の魚や淡水魚の水槽、アンカやラッコのショーなど見どころが盛りだくさん。



湯野浜温泉観光施設の隣では、足湯が楽しめます。



ノルディックウォーク体験 山形県鶴岡市湯野浜 1-1-7 (湯野浜温泉観光協会「コスバ」) TEL.0235-75-2258

体験料 無料 ※要事前問い合わせ。 ※所要時間は5kmコースで約1時間30分、10kmコースで約3時間程度。時間やコースなどは希望に応じてアレンジ可能。

アクセス ●車 山形自動車道鶴岡ICから約20分、または庄内空港ICから約10分 ●電車 JR羽越本線鶴岡駅から路線バスで約40分

鶴岡市立加茂水族館 山形県鶴岡市今泉字大久保 656 TEL.0235-33-3036 開館時間 8:30~17:00 (7/20~8/20は18:00まで)

年中無休 入館料 大人800円、小・中学生400円、幼児150円、3歳未満無料

アクセス ●車 山形自動車道鶴岡ICから約20分 ●電車 JR羽越本線鶴岡駅から路線バスで約30分



砂をぎゅつ、ぎゅつと踏みしめながら、めどずは遙か林間コースの入口。途中、砂浜に打ち上げられたクラゲや貝殻に心奪われながらも、安部成美ちゃん一行は、力強く歩を進めます。安部さん親子が挑戦したのは、北欧で生まれ、近年、日本でも浸透し始めた「ノルディックウォーク」。スキーのストックに似た専用のポール2本を持つことで、足腰への負担を軽くしながら腕、胸や肩にいたるまで全身運動を行う新しいウォーキングスタイルです。指導してくれたのはノルディックウォークの国際大会も開催される湯野浜温泉の観光協会会長、五十嵐浩さんです。まずは砂浜に出て、準備体操。日本三大砂丘に数えられる庄内砂丘の壮大な景色に、みんなの期待は高まります。ポールの持ち方、手と足を出す順番を確認したら、いざ出発！

スタートする前は、「ただ歩くだけ？」と言っていたおとうさんの一郎さん、砂に足を取られ意外に苦戦中。泰一くんや美咲ちゃんは、打ち寄せる波と戯れながら、ウォーキングを楽しんでいます。五十嵐さんは、「ただ歩くだけでなく、周囲の自然景観を満喫することも、ノルディックウォーキングの醍醐味なんですよ」と教えてくれました。

そして、ふと顔を上げて前を見ると、雄大な鳥海山が「頑張れ」と応援してくれているように見えました。20分ほど砂浜を歩いたら、今度は黒松の林の中へ。ここでは波音の代わりに、鳥の鳴き声が響き渡ります。遊歩道が整備されているので足への負担は軽減されましたが、さすがに歩き通して少々バテ気味。そんな様子を見ていた五十嵐さんは、「折り返し地点に着いたら、ちょっと休みましょうか」と元気づけてくれました。目印の杭を見つけて、念願の休憩タイム。よほどおいしく感じたのか、泰一くんはのどをゴクゴク鳴らしながら水筒の水を飲みました。つかの間の休憩でしたが、安部さん一行はリフレッシュ完了。今度は戻りの道程をたどります。

帰りは、みんな心なしか余裕の面持ち。最初は不慣れだったポールの使い方も、すっかりマスターしていました。出発地点へ戻り、5kmのノルディックウォーク体験は無事、終了。成美ちゃんなどは思わず、「こんなに長い距離を、みんなまで歩いたことなかった」。一緒に歩く家族を思いやること、汗をかいた後の水のおいしさ、そして目標をクリアできた達成感。そんな素晴らしい経験ができたようです。

◎読者家族レポーター募集！ このコーナーに参加して下さる家族を募集します。詳しくは33ページをご覧ください。  
◎読者に紹介したい「親子体験施設や体験イベント」について教えてください。巻末の「Yuiシート」(感想・意見記入欄)をご利用ください。