



作家 山崎洋子さん(66歳)

# 一人よりみんなので。 ポールで歩けば輪が広がる

山崎洋子 やまざき・ようこ  
京都府宮津市生まれ。作家。1986年『花園の迷宮』で第32回江戸川乱歩賞受賞、小説家デビュー。2010年度NHK地域放送文化賞受賞

横 浜公園に集まった60人を越す参加者たち。コートレシビ編集部取材のために急きょ開かれた、NPO法人みんなの元気学校主催のノルディックウォーキングイベントには、作家の山崎洋子さんを慕う仲間たちが駆けつけました。山崎さんにとって、この日のコース、横浜などとみらい地区は思い入れのある大好きな場所。足の不調がちよっぴり気になります。が、仲間と一緒になら長距離でも楽しく歩けそうな気がしています。

「関西出身の私にとって、横浜は子どもの頃からの憧れの街。私の小説の舞台としても何度も登場していますし、まちづくりにもいろいろかわってきたので随所に愛着があります。歴史を感じる場所も残っていますよね。ああ、昔ここは砂浜だった

## Check! ノルディックウォーキング

難易度	
入りやすさ	
つながり	
費用	

身体に負担なく全身運動ができるノルディックウォーキングは、幅広い世代に人気。ポールさえあれば、どこでも誰でも始められる。全国に会も広がっている。ポールはだいたい5,000円～15,000円くらいまで幅広い。

仲間とひたすら歩くのって、  
 どんな感じなの？  
 たわいないおしゃべりのおかげで  
 普段なら絶対歩けない長距離も  
 不思議と歩けちゃう。

山崎さんを囲んで、みんなの元  
 気学校、日本ポールウォーキング  
 協会、いきいき健康倶楽部・  
 江戸川、神奈川健康生きがい  
 づくりアドバイザー協議会 神奈  
 川健生ノルディックウォーキング  
 クラブ、女性だけのノルディック  
 ウォーキング、東京都ノルディック  
 ・ウォーク連盟、ノルディック  
 ウォーキングクラブ関東、船橋  
 ウォーキング・ソサエティの皆さ  
 んが大集合！



作家・山崎洋子さんと  
 たくさんの仲間たちが  
 コトレシビ編集部  
 の取材に大集合！

んだな……なんて想いを馳せながら  
 みなさんと歩くのが楽しくて」  
 そう言う山崎さんですが、じつは  
 かなりの人見知りなのだとか。わく  
 わくする反面、初対面の人も多くや  
 や緊張気味。  
 不安を抱えながら待っていると、  
 輪になっての準備運動が始まりまし  
 た。向き合って体を動かせば、自然  
 と笑顔もこぼれます。大棧橋、赤  
 レンガ倉庫、汽水道へと歩みを進める  
 にしたが、頬もすっかりゆるんで  
 「こうやって歩くと二の腕にも効きそ  
 うね」「今度はおそこを歩いてみたい  
 わ」なんて、会話が弾みます。  
 そんなアウトドアを楽しむ山崎さ  
 んですが、普段は映  
 画鑑賞が好きなイン  
 ドア派。ご主人を亡  
 くしたあと、一人で  
 家にもり映画を観  
 ることが多かったと  
 います。そんな時、  
 知人に誘われて始め  
 たのがノルディック  
 ウォーキングでした。  
 「外に出るいいきっかけになった。  
 やってみたら意外と面白いんですよ  
 ね」と当時を振り返ります。



さあ! 今日も  
しっかり歩きましょう!



準備運動はしっかりと。今日一緒に歩く仲間との、笑顔の交流がさっそくはじまります。手に持っているのはノルディックウォーキングのマイポール。

ノルディックウォーキングの  
良さって何ですか?  
会話しながら  
有酸素運動ができること。  
意外に全身運動、  
しかも交流も楽しめるんです。



絵になる港町を横目にさっそうと大栈橋を歩きます。我が町を誇らしく感じる瞬間でもあります。

みなさん、ウェアもきまっていますね?  
鮮やかな色だと  
明るい気分になれるでしょ。  
外で注目される  
ノルディックウォーキングは  
ウェアにもこだわります。



#### DATA

##### NPO法人 みんなの元気学校

自立した生活に欠かせない「歩行」がしっかりできる足腰をキープするために、日頃から楽しく実行できるスポーツイベントやセミナーなどを企画実行。「高齢になってもいきいきと暮らす」がテーマ。

住 東京都杉並区  
☎ 03-6913-8487

「そんなまちの魅力仲間と一緒に  
見つけていくことができました。ノル  
ディックウォーキングならそれができ  
ると思います。楽しみです」  
長年、まちづくりにも携わってき  
た山崎さんにとって、港を歩くこの  
日のコースや緑の多い内陸部や歴史の  
宝庫である鎌倉など、横浜や神奈川  
は魅力が尽きることはない場所です。

「さ」 つそくポールも購入して、  
一人で家の近所を歩いた  
時期もありました。で  
もやっぱり、みんなで歩くと楽しい。  
気づけは今日だって、3キロという  
距離を難なく。一人だったら絶対に  
無理ですね。どちらかというと出不  
精な私ですが、仲間がいれば参加す  
る意欲もわいてきます。体力に自信  
がなくてもマイペースでラクに続け  
られるのが、ノルディックウォーキ  
ングのいいところですね」

## INTERVIEW



歩ききったあとの気分は最高! このあとも、カフェで楽しいおしゃべりが続きます。

## 山崎洋子さん インタビュー

いざという時、「助けて」と  
いえるコミュニティがありますか？

### 今

回歩いた横浜は大好きな町です。子どもの頃、関西の海辺の町で翻訳ミステリーを読み、海外の豪華客船や老舗ホテルに憧れた私にとって「日本の外国」だった横浜は憧れの町でした。今は住人です。

ほどよく都会なので人付き合いもサラリとしていますね。横浜に40年ほど暮らす間に、市民団体やボランティアなど様々なコミュニティにお邪魔してきましたが、「誰でもウェルカムで受け入れるけど、深入りもしない」、そんな空気が流れています。それもまた居心地がいいものです。

でも裏を返せば、自分から入っていかないと誰ともつながれない。その怖さを痛感したのが東日本大震災でした。知り合いはたくさんいるのに、いざという時に助けてもらえる

ほどのコミュニティはないなって。そこで

で一念発起して、うち

のマンションの管理組合の役員に立候補しました。住民や周辺の方々と防災について考えたいと思ったからです。消化器の使い方の勉強会を提案したり、自分から動くようになりました。これまでは横浜全体を見てくださいましたが、これからはもっと身近なところにも目を向けていこうって。

年をとると弱者になるんです。自分もその立場になってわかることがたくさんあります。「助けてほしい」と声を上げることや他人を助けてあげることは、怖かったり面倒だったりますのでこれまでどこかで避けてきたのですが、今、ようやく覚悟ができました。そんな気がしています。

