

部活動シリーズ：ウォーキング部 「歩くことは、つながること」

インタビュー対象：浜松支社・松下泰子さん

社員紹介

松下 泰子

HALZ浜松支社

全日本ノルディックウォーク連盟の指導員として、月1回、菊川市内で開催のノルディックウォーキングを広めるための活動をしています。



■ はじめに

PC作業が続く日々、肩や首に疲れが溜まりがちです。

「無理なく続けられて、誰でも参加できる活動はないか？」——そんな思いから誕生したのが、浜松支社・松下さんが立ち上げたウォーキング部です。

今回は、部の誕生秘話、歩くことで得られた楽しさ、そして今後の展望についてお話を伺いました。

Q1. ウォーキング部はどのようなきっかけで立ち上がったのですか？

A：走ったり激しい運動は苦手な方でも、歩くことなら誰でもできると思ったのが理由です。

いまはまだメンバー募集もできていない本当にスタート段階ですが、ゆくゆくは一緒に歩ける仲間を増やしたいと思っています。

Q2. 立ち上げの中で印象的だったエピソードはありますか？

A：全国には週末に楽しめるウォーキングイベントが多数あります。例として、横浜ベイブリッジを歩く企画や、JR各社が開催している「爽やかウォーキング」などがあります。

近隣でなくても、観光とウォーキングを兼ねて楽しめるのが魅力です。実際に、静岡県や愛知県の仲間と一緒に東京のイベントに参加したことがあります。

歩きながら観光もできて、健康づくりにもなる。イベント的にもおすすめです。

Q3. 現在、ウォーキング部はどのような活動をしていますか？

A：正直に言うと、まだ本格的には動けていません。

HALZの社員は全国に住んでいるので、一箇所に集まるのは難しいですが、何かイベントがあれば紹介して、参加できる人同士で現地集合して歩くという形がいいかなと思っています。

まだ実行はできていませんが、今後は全国の方と気分転換できる場にしたいです。

Q4. ウォーキングの楽しさを感じた瞬間はありますか？

A：普段は車や電車で通り過ぎてしまっ道も、歩くと見える景色が変わるんです。

昔ながらの100円野菜を売っているお店を見つけたり、地元の人に声をかけられたり。夏には、畑で育てられた採れたてのキュウ리를いただいたこともありました。

一緒に歩いていた仲間も私も、その時は全員初対面だったのですが（笑）。地元の方との会話や、偶然の出会いが本当に楽しいです。





金谷ノルデウォック交流会

金谷ノルディック交流会とは：

静岡県内で開催されるノルディックウォーキング交流会の一つで、旧東海道・金谷宿から島田宿までの約6kmを歩くイベントです。大井川を徒歩で渡り、歴史ある街道の景観を楽しみながら歩くコースとなっています。

当日は、松下さんがコースづくりや参加者の誘導を担当し、運営をサポートしました。

Q5. 浜松ならではのおすすめウォーキングスポットはありますか？

A：所属していたウォーキング団体のノルディックウォーキング大会が湖の周辺で開かれていました。例えば浜名湖。大きな湖で景色がよく、周辺にはアニメ作品の舞台になっているような場所もあります。赤い鳥居など、写真が撮れるスポットが多いので、観光しながら歩くのが楽しいと思います。

Q6. ウォーキングを続けてみて、心や体の変化はありますか？

A：もちろん体質や歩く頻度によりますが、周囲には10キロ痩せた方もいます。

私は毎日ではないので劇的な変化はないですが、仕事でPCの前にずっと座ると肩こりが出るので、歩くことで全身運動になり、凝りが少し軽くなる感覚があります。

ひどくはなっていないので、続ける意味は大きいですね。



浜名湖ウォークフェスタ 着ぐるみにポールをもたせる

Q7. モチベーションを保つ工夫はありますか？

A：1人だと続かないと思います。

私は偶然入ったウォーキングの会が毎週朝に活動していて、8:30に集合して参加希望者で歩くだけ。

出欠も連絡も不要。たまたま集まったメンバーで歩くという気軽さが続けられるポイントです。

参加者は幅広く、最高齢は85歳。

世代関係なく楽しめる環境が大きいと思います。

Q8. 今後のウォーキング部として取り組みたいことは？

A：自分でイベントを立ち上げるのは難しいのですが、他の団体が開催しているウォーキングイベントに相乗りする形で案内できればと考えています。

「〇月〇日にこういうイベントがあります。参加できる方は現地で集まりませんか？」といった案内を、会社メールなどで共有できると良いですね。

拠点の垣根を超えて歩きながらコミュニケーションできる場が作れば、リフレッシュにもつながると思っています。



Q9. 他の拠点の皆さんにメッセージをお願いします。

A：仕事以外で交流する機会って意外とないですよ。ぜひ、気軽に歩きながら話せる仲間になってください。興味のある方、ぜひ声をかけてください。

■ おわりに

ウォーキングは特別な準備のいらない運動ですが、人・景色・季節との出会いを生み出す活動でもあります。

松下さんの言葉からは、健康だけでなく、歩くことで「つながり」が生まれる楽しさが伝わってきました。

仲間と並んで歩けば、見慣れた道も新しい風景に変わるかもしれません。

「まず一步」から、ぜひ参加してみてください。



【編集後記】

今回の社内報を担当したインターンシップ生の劉 鏢疑（リュウ シャクギ）です。

今回の取材で印象的だったのは、松下さんの語りが「運動の話」ではなく「人との出会い」に重心を置いていたことです。

歩く速度だからこそ目に入る商店、話しかけてくれる地元の方、参加者同士の何気ない会話。

ウォーキング部は「歩くこと」以上の価値を生み出しそうだと感じました。

今後、社内で「歩く仲間」が少しずつ育っていく未来が楽しみです。