

# 運動のすすめ

## ～ノルディックウォーキング編～

皆さんは普段から運動をしていますか？運動習慣者の定義として「1回に30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人」というものがあります。なかなかできないなあという方の声が多く聞こえてきそうです。

そこで今回は、手軽ですぐ始めることができ、とても効果の高い運動「ノルディックウォーキング」について、ご紹介したいと思います。

### 「ノルディックウォーキングってどんな運動??」

ノルディックウォーキングは、北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングで、日本だけでなく世界中で広がっている運動です。ポールの突き方の違いで、運動強度が調節できるのも、この運動のメリットです。

ノルディックウォーキングが注目されているのは、その運動効果にあります。具体的には

- 上半身を動かす全身運動なので、全身の90%の筋肉を使う
- 普通に歩くよりもカロリー消費量が3割も高い
- 首から肩にかけてのコリを軽減
- 背筋が伸び、歩く姿勢がよくなる
- ポールを使うことで、歩く際の膝や腰への負担を軽減
- 負担が少ないので、リハビリにも効果的
- ポールにより転倒を防止し、高齢者にも安全

などがあげられます。ポールがあれば、誰でもいつでもどこでも始めることができます。

ポールは、スポーツ用品店等で購入することができますが、興味のある方で、ポールの貸し出しをご希望の方は、津山市スポーツ課（24-0202）、実際に体験してみたい方はグリーンヒルズ津山ガラスハウス（27-7140）までご連絡ください。



## 「ノルディックウォーキングの歩き方」

ノルディックウォーキングポールを持って歩くことに慣れましょう。背筋を伸ばし、少し遠くを見ながら自然に腕をスウィングして歩いてみましょう。ポールは前方に振り上げるのではなく、体の真横から後ろに向かって地面を押す感じで力を入れます。それ以外は強く握る必要はありませんので、腕はリラックスさせます。

### 準備するもの

#### 服装

動きやすいもので、寒い時には、保温性のあるものを選ぼう

#### 靴

運動靴で、踵の靴底が厚いものを選ぼう

#### ノルディックウォーク用ポール

ポールの長さの目安は、(身長×0.65～0.68)cmが基準です



## 基本の歩き方

- ①踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。ポールは前にある足と後ろにある足の間に置きます。
- ②体を前に移動させると同時に、ポールをしっかりと突き立て、斜め後ろに傾いた角度で地面を突きながら前進します。
- ③押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手の力を抜きます。

ポールの突き方や突くときの力の入れ方により、運動強度を調節することができます。腕をしっかりと前に出し、ポールを斜めに突くことにより、トレーニング効果が高まります。一方、片側のポールを垂直に付くと共に、残りのポールは後足の横に沿え、4点指示を基本とした歩き方は、主に高齢者や運動不足による筋肉減少がある方々に対し歩行補助具としての考え方です。

## 「ノルディックウォーキングの注意点」

ノルディックウォーキングを始める前には、ポールも活用しながら、しっかりストレッチをしてから歩きましょう。また、普段から体調管理に努め、心配なことがあれば主治医に確認してから始めるようにしましょう。

お問い合わせ先：津山市健康増進課  
電話 0868-32-2069