

ノルディックウォーキング

Nordic walking

両手に2本のポールを持って歩く、バランスの良い全身運動「ノルディックウォーキング」。専用のポールを使用し、身体を支えることで全身のバランスが整い、転倒の予防効果が期待できるため「シニア・高齢者」を対象とした健康運動として注目されています。自然豊かな公園はもちろん、身近な街中에서도できる手軽さが注目を集める理由の一つです。日頃の運動不足や体力の衰えが気になる方、膝や腰に不安がある方など、運動習慣として取り入れやすいノルディックウォーキングの楽しみ方や効果などを紹介します。

【協力】 NPO法人) 日本ノルディックウォーキング協会

【住所】 〒170-0002 東京都豊島区巣鴨1丁目25-7 【HP】 <https://www.jnwa.org/>



1 元々は、クロスカントリースキーから生まれたスポーツ

ノルディックウォーキングは北欧・フィンランドで誕生しました。雪原をスキーで滑るクロスカントリースキーの選手によって考案されたエクササイズで、雪のない季節に体力を維持するため行っていたものでした。当初は、手に持つポールはクロスカントリースキーと同じ長さで、地面から肩の高さまである長いポールを使用した、高強度のエクササイズでしたが、1997年に専用のポールを使用し、健康運動として紹介されたのが、ノルディックウォーキングのはじまりといわれています。これをきっかけに、手軽にできるエクササイズとして、世界中に広く知られるようになりました。

ノルディックウォーキングで使うポールのグリップを握ったときに「おへその高さ」を目安にします。専用ポールを使うことで、全身のバランスを取りながら歩くことができます。さらに下半身だけでなく、腕や背中など上半身の筋肉も使われるようになり、身体にある90%以上の筋肉を意識して使う、全身運動が可能になります。笑顔で実施すると100%です!!

2 全身運動ができる効果的な有酸素運動

ノルディックウォーキングは、歩幅や姿勢、ポールの使い方などで低強度から中等度まで、運動強度を調節することができる「有酸素運動」です。運動の負荷を自身で丁寧に調節できるので、年齢や性別問わず、体力に自信がない方や運動の苦手な方でも、安心して楽しむことができます。

●ノルディックウォーキングの運動効果

・心肺持久力が高まる。

心肺持久力とは、心臓や肺の機能に依存する身体のスタミナや粘り強さのことで、ノルディックウォーキングをすると、心肺持久力が高まる効果が期待できます。心肺持久力が高まると、肺や心臓の動きが強化され、酸素を取り込んで運搬する能力も高くなり、長時間のエネルギー供給ができるようになることから、健康増進や体力維持だけでなく、ストレスを解消する効果も期待できます。

・ウォーキングより下半身の負荷が軽減でき、消費カロリーが高まる。

通常のウォーキングでは、足腰の筋肉が主に使われますが、ノルディックウォーキングは、ポールを持つ腕や肩などの筋肉を使うことで、足にかかる体重を分散できるので、下半身にかかる負荷を軽減できます。また、ウォーキングよりも消費カロリーが高いことが特徴で、ダイエットとして取り組む方も多くいます。

・転倒予防効果が期待できる。

ポールを持って歩くことでバランス感覚が整い、足腰に不安がある方などの転倒予防効果が期待できます。

・自分のペースに合わせたエクササイズができる。

ノルディックウォーキングは、無理のない姿勢と無理のない呼吸をすることが大切です。自分のペースで自分の体力に合わせた運動ができることから、日頃の運動不足による体力の低下を感じている方も、気軽にエクササイズに取り組みます。

3 街中でもできる手軽さが魅力のひとつ

ノルディックウォーキングは、自然の中で行うことで、常に新鮮な空気を取り入れることができ、リラックス効果や、ストレス軽減効果も期待できます。しかし、毎回自然が多い場所に行くことが難しいこともあります。そんな時は、近隣の木々が多い公園で行うことでも、同じような効果を得ることもできます。

また、自然が多い場所で行わなければならないということはありません。アスファルトのある街中でも行え、いつでもどこでもエクササイズできる、その手軽さが魅力のひとつといえます。

歩く際は、肩の力を抜いてリラックスした状態で歩くのがポイントです。ポールのグリップは軽く握るようにし、目線を下げず遠くの景色を見るように、背筋を伸ばして歩くことが大切です。

また、歩く際にもマナーがあります。歩いている時だけではなく、休憩をしている時でも、何気ない動作でポールが大きく動くので、周囲の人や物に注意して、水分補給や靴ひもを直すとき、荷物の出し入れをするときなどには、必ずポールを取り外しましょう。そして、ポールを差し棒のようにして人に向けられないよう気を付けること。狭い道を歩くときは1列に並び、混雑した場所ではポールの使用を控えるなど、周囲に対する配慮と思いやりの心をもって歩くようにしましょう。

4 自然の中で行えば、交流も生まれる

ノルディックウォーキングは、個人でも行うことができますが、各地で体験イベントでも行っていることがあります。体験イベントは自然豊かな場所で開催されることが多く、新鮮な空気を感じながら、同じ目的意識を持つ人たちに囲まれているので、自然と交流も生まれます。

自分の身体と向き合いながら、健康維持・向上が期待できるノルディックウォーキングをはじめの際は、必ず専用のポールを使用してください。膝や腰に不安がある方、医療機関で現在治療中の方などは、始める前に必ず医師に相談してください。

また「歩くこと」による、十分なエクササイズ効果と安全性を高めるために、運動前には必ず準備運動（ストレッチ）をしてから歩きましょう。