

多種多様な横浜のまち歩き

横浜市との
協働編集誌
2015年春号
Vol. 48
神奈川新聞社

横浜

Y O K O H A M A

特集

横浜のまち歩き

林市長のほっとTIME
ゲスト

望海風斗さん (宝塚歌劇団雪組)

買い者・荻野アンの「商店街は面白い」

西神奈川三丁目商興会 (神奈川区) 編

町の記憶

青葉区鉄町

ノルディック ウォーキングの すすめ

最近、街なかでノルディックウォーキングをしている人をよく見かけるようになった。ノルディックウォーキングは体の90%以上の筋肉を使う全身運動として注目されている。横浜に多数あるノルディックウォーキンググループのひとつ、青葉&都筑ノルディックウォーキングクラブで体験させてもらった。

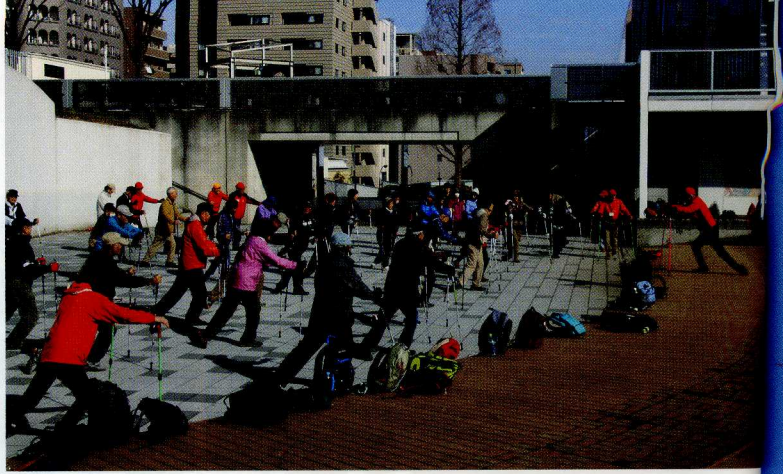


夫婦で参加していた長尾悦子さん。手足をピンと伸ばして、さっとうとノルディックウォーキングする様はカッコいい。「ノルディックウォーキングは体全体を使ったいい運動で、二の腕など普段は使わない筋肉が鍛えられますし、お尻の筋肉も鍛えられます。また、肩こりも治るし、正しい姿勢が身に付きます」と悦子さん





左が下司さん、右が筆者。歩き方のフォームに違いがある



まずは広場で念入りに準備体操を行う。安全な歩行のためには重要だ

ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングとは体の後方に向かって2本のポールを交互に地面を押しながら歩くスポーツで、地面に対して鋭角にポールを使うため、自然と歩幅が広がり、歩行速度が上がる。足とポールの4点が前進する力になるので、推進力が増すことが特徴だ。

このノルディックウォーキングは1930年代に北欧でクロスカントリースキートの選手が夏の練習で行っていたことが原型になっている。そのためポールはスキーで使うストックに似ている。

一方、足腰に不安がある人も歩きやすくなるポールウォーキングという歩き方もある。2本のポールを使って歩くことは同じだが、ポールウォーキングはポールを体の前方方向に垂直に突きながら歩けるため、体のバランスが安定し、歩行困難者でもポールを使うと歩きやすくなるので、介護予防ツールとしても期待されている。

衰えがちな筋肉を動かす

青葉ノルディックウォーキングクラブ代表の下司武文さんに話を聞いた。

「普通のウォーキングとノルディックウォーキングでは、使う筋肉の量が違いますね。ノルディックウォーキングの動きを自分でやってみると分かりますよ。

直立した状態から、そのまま片方の腕を後方に向かって引いて、もう片方の腕を前に出してみてください。自然と背筋が伸びませんか？ 腕はもちろん、腹筋を使いますよね。同時に背筋も使っているんです。

普通のウォーキングは主に下半身の運動ですが、ノルディックウォーキングは90%以上の筋肉を使う全身運動です。ウォーキングよりもエネルギー消費は20〜40%上がるといわれています」

と下司さん。腹筋や背筋、腕の筋肉など衰えがちな筋肉を使うことでロコモティブシンドロームの予防や、ダイエット、筋力のアップに効果があるという。また、ポールを使うことで膝や足首、腰など下半身にかかる負担が軽減される。

「ノルディックウォーキングは難しいスポーツではありません。ポールさえあれば家の近所でもできるので、どなたでも始めやすいと思います。足腰に不安のある方はゆっくりと歩行するポールウォーキングがおすすすめです」

使って分かるポールの威力

都筑ノルディックウォーキングに体験入会してみることにした。ちなみに、都筑ノルディックウォーキングクラブと青葉ノルディックウォーキングクラブの会員は双方の定例会（活動）に参加できる形で運営されている。

この日の集合は都筑区役所に朝10時。

主な参加者は50代以上のようだった。

参加者はすきっぷ広場に移動し、準備体操を始めた。安全な歩行のための準備体操は必須だ。ノルディックウォーキングは全身運動だからこそ手首や足首、二の腕、ふくらはぎなど全身をしつかりと伸ばして体を温めてから歩く。

ノルディックウォーキングで使うポールは、ストラップで手とグリップをしつかりと固定して装着する。これでうっかりとポールを落とす心配はなくなる。手とポールの一体感を得るために薄い手袋をはめている会員が多い。

下司さんが歩き方を教えてくれた。体験入会の人には世話人（インストラクター）が付き添って教えてくれるので、初心者でも安心して参加できる。

「まずはポールを握らずに、腕を楽にして、交互に振って歩いてください」



中川八幡山公園を歩く一行。上った先で休憩、写真撮影

