

健康アドバイス

ノルディックウォーキングで健康づくり

<ノルディックウォーキングとは>

2本のポールを使ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングです。ノルディックウォーキング発祥の地のフィンランドでは、約80万人がノルディックウォーキングを行っているといわれています。日本のノルディックウォーキング人口は約3万人といわれていますが、近年マスコミなどに取り上げられ、少しずつ普及が進んでいます。

<ノルディックウォーキングの利点>

・メタボ予防に効果的

ノルディックウォーキングの動きは身体の90%の筋肉が使われます。

上半身の筋肉も積極的に使うことができるため、普通のウォーキングに比べてエネルギー消費が30~40%高くなります。

・関節にかかる負担が減少

ポールに加重を分散させることができるので、膝や腰にかかる負担が少なくなります。

具体的には膝や腰にかかる負担が1歩あたり5kg~8kg少なくなります。

・転倒の危険性が減少

ポールをつくことでバランスが取りやすくなるため、ウォーキング中の転倒の危険性が減少します。

そのため「転倒による骨折」が要介護になる原因の上位である高齢の女性に特にお勧めです。

<ポールの選び方>

ノルディックウォーキングを行う際、使用するポールの長さが重要です。

ポールの長さは身長×0.68が目安とされており、ポールの先端を地面に垂直に立て使用者の肘が約90度になる長さを選択します。この長さが大きく異なると、膝や腰にかかる負担が増大します。

<ノルディックウォーキング実践>

アグレッシブスタイル

(ヨーロッパスタイル)

カロリーアップを目的としたスピード感のあるウォーキングを実践することができます。

- ・前傾姿勢を取りながらポールを両足の間に突く。
- ・ポールで体全体を前方に押し出すようにして歩く。



ディフェンシブスタイル

(ジャパニーズスタイル)

膝や腰などへの負担を軽減することが主な目的です。転倒防止にもつながり、安全に実践できます。

- ・背筋を伸ばしてまっすぐ正面を見て、自然なリズムで足を前へ出していく。
- ・ポールはかかと付近に突く。
- ・腕を前に出すことで歩幅が広がり、運動効果がアップします。



南部健康づくりセンターではノルディックウォーキングのイベントを開催します。ノルディックウォーキングが初めてという方、膝や腰に痛みがある方、たくさんの方のご参加をお待ちしています。

スポーツの秋、外で運動を行うには絶好の季節です。綺麗な景色を見ながら、ノルディックウォーキングを楽しみましょう。

☆特別講座☆ノルディック・ウォーク *先着50名

日時：平成26年11月9日(日) 10:30~12:30 (受付開始10:00)

料金：センター会員：1500円 センター非会員：2000円 *ポールレンタル代別途300円

当日のセンター利用も可能です!!

岡山県ノルディック連盟の方を講師に迎え、ノルディック・ウォークの基礎を学び、センターより笹ヶ瀬川沿い往復約2キロを実際に歩きます。雨天の場合はセンタートレーニングジムのトラックを歩きます。

お問い合わせは：岡山県南部健康づくりセンター Tel 086-246-6250

岡山県南部健康づくりセンター 運動指導員 斉藤 剛