



脂肪は燃える、衝撃はやわらげる。

ノルディック・
ウォーキング、

驚きの

健康効果。

両手にポールを握り、風を感じて大自然を歩く。
フィンランドや周辺の諸国では5人に1人が楽しむ、
からだに良いことづくめのウォーキングです。

取材／文・野口正信
写真・鶴田孝介

いつでもどこでも
誰でもできるスポーツ

晩秋、東京は快晴で気温が上がり、
夏のような暑さになりました。その日、
品川区の東京都立大井ふ頭中央海浜公
園で、ノルディック・ウォーキングの
イベントが開かれたのです。
アスリートイベント「ノルディック・
ウォーキング」を主催したのは、日本

Healthy living of
Northern Europe.



高橋直博

(たかはし・なおひろ)同志社大学神学部卒。クロスカントリー・スキー選手として輝かしい経歴を持つ。フィンランドでノルディック・ウォーキングと出会い、今年1月の日本ノルディックフィットネス協会 (<http://japan.nordicwalking.com/>)設立に尽力した。

ノルディックフィットネス協会と、アスリートイベント実行委員会。後援は国連WFP協会、フィンランド大使館、ベースボール・マガジン社『コーチング・クリニック』です。

集まっていたのはごく普通の日本人の男女30人ほど、ノルディック・ウォーキングは初めてという人も珍しくありません。5人のインストラクターも



キングに比べて20%程度増えるといわれます。しかも両足と片方のボールの3点で体重を支えながら歩くため、足腰への負担は逆に20%程度減るというデータがあります」

エネルギー消費量が増

えるのは、ボールのおかげで歩行のバランスがよくなり、歩幅が2〜5センチずつ伸びることも影響しています。

もうひとりのトップインストラクター、藤田和樹・大阪大学教育実践センター准教授もこの日、集まった人たちにこう説明していました。

「ノルディック・ウォーキングは本来に健康的ですよ。四つ足歩行をするイメージなので日常使わない筋肉を使いますが、関節にはやさしい。20分以上歩けば内臓脂肪も燃えます」

藤田さんも、国際ノルディックウォーキング協会公認のマスターストラクターです。

日本ノルディックフィットネス協会の公認インストラクターとしては、医師の佐々木巖さんが参加していました。佐々木さんがインストラクターになったのは、生活習慣病の患者が手軽に、安全にできる有酸素運動はないかと考えたことがきっかけです。

「探すうちにノルディック・ウォーキングを知り、自身の健康管理も兼ねて昨夏にライセンスを取ったのです」

佐々木巖



(ささき・いわお)日本大学医学部卒。開業以来、生活習慣病患者を対象に運動療法を取り入れ、世界スポーツ医学会などで発表、高い評価を得た。ウエルネス・ササキクリニック 東京都板橋区幸町47・13 ☎03・3973・1155 写真・毎日新聞社

佐々木さんが院長を務める「ウエルネス・ササキクリニック」の運動教室では、30人ほどの患者がノルディック・ウォーキングに取り組んでいます。

「かなり効果がありますね。高血圧と糖尿病に苦しんでいた80歳の男性の患者さんが、9か月のトレーニングで体重と腹囲を大幅に減らしました。血糖値も改善されましたよ」

高齢者が無理なくできることも、佐々木さんが着目した理由なのです。

ただ、注意が必要な人もいて、「予想より歩いてしまう特徴がありますから、オーバーペースに注意します。血圧の高い人が急に歩くとさらに上がることはあるでしょう」(佐々木さん) この日の30人も会話ができるペースで休憩をとりながら、1時間程度のウォーキングを楽しんでいました。



Question.1

歩き始める前に、 知っておくべきことは 何でしょう。

**ノルディック・
ウォーキングを
始めるためにまず
何をすればよい？**

A ポールを買っていきなり自己流で歩くのではなく、まず各地で開かれている講習会やイベントに参加して、インストラクターの指導のもと歩いてみることをお勧めします。

講習会は日本全国、かなりの頻度で開かれています。ウェブサイトなどをチェックして、参加してください。参加無料の講習会もあります。

高橋直博さんの日本ノルディックフットネス協会のウェブサイト (<http://japan.nordicwalking.com/>) にも、イベントの情報は載っています。講習会にはレンタル・ポールの用意があることも珍しくありません。レンタル・ポールで試してみても楽しく続けられそうだと思います。自分の道具をそろえてみるとよいでしょう。

Question.2

**いよいよポールを
買うことにしました。
どんなことに
注意が必要でしょう。**

A 重すぎるとひじや肩に負荷がかかります。軽くて丈夫であることが大切です。それに加えてしなやかさがあれば、衝撃を自然に吸収するので歩きやすいでしょう。カーボン性などが理に適っています。

長さは背をのばしてまっすぐ立ち、グリップを握って目の前の地面に垂直に立ててみた時、ひじが90度に曲がる



か、それより少し短めのものを選びましょう。一般には身長×0.68が目安といわれています。

握り方はストラップの下から手を入れ、グリップを軽く握ります。手とグリップの縁に人差し指程度の隙間をあけ、ストラップを巻きます。ストラップがきつくもゆるくもないよう長さを調整し、固定します。正しく装着されると腕を後方へ押し切った時に手を開いても、ポールが自然と手に戻ります。価格は1〜3万円ほど、EXELやLEKIのポールが有名です。取扱店などはウェブ上を参照してください。

ノルディック・ウオーキングの基本的な歩き方を教えてください。

A 講習会ではまず、ポールを持たずに歩くことから始めます。ノルディック・ウオーキングの基本は、リズムカルに歩くことからです。歩行がスムーズになってきたらポールを握って歩きますが、ポールはからだの近くに保つように気をつけます。

背筋を伸ばし、やや前傾の姿勢をとります。足を地面に下ろす時はかかとからつけるようにし、最後に足の指で地面を自然に押し出すように蹴ります。かかとをつけるのとほぼ同時に、前に出した逆側の手で頭の真下あたりの地面を突きます。ひじを自然に伸ばすため少しずつ手のひらを広げながら地面を押し、最後はグリップを放るようにして後ろへ押します。この時、反対側の手は前方へスイングしています。上体はポール動作で前傾を維持します。



Question.4

初心者が陥りやすい間違った歩き方や、効果があまりにいい歩き方がありますか。

A どのスポーツでも同じですが、緊張しすぎるのがもっともよくありません。力を入れすぎると、肩や首に負担がかかります。リラックスするには、事前に最低でも5分程度はウォーミングアップをすることも大切です。ノルディック・ウオーキングはポールを使ってより効果的なストレッチが可能です。運動後の



クールダウンも忘れないでください。初心者や気軽に運動したい人は、一緒に歩く人と会話ができる程度のペースで15分〜1時間弱、歩くとよいでしょう。無理なく続けられるなら、毎日歩いてもかまいません。持病がある人は、医師などに相談してください。ノルディック・ウオーキングの健康効果としてはダイエット効果のほかに、姿勢がよくなる、首や肩のこりや痛みをやわらげる、首から背中にかけての筋肉がやわらかくなることなどがいわれます。効果を最大限に引き出すには、自然に歩くことが一番なのです。