

# ノルディックウォーキングによる健康づくり

## 1 ノルディックウォーキングってどんな運動なの？

フィンランドが発祥の2本のポールを持って歩行する全身を使うスポーツです。クロスカントリースキー選手が夏のトレーニングとして、北欧では通勤や通学など日常生活の一部として行われています。日本でも健康効果の高い運動として愛好者が増えてきています。

北海道は肥満者の割合が全国平均より高く、積雪、寒冷、滑りやすい等による冬期間の運動量の低下が問題となっていますので、最適なスポーツと言えます。

## 2 どんな効果が期待できるの？

- からだの約90%の筋肉を使用！
- 通常のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が平均20%程度アップ！
- 全身の持久力向上↑全身の筋力アップ↑
- 正しい歩き方により姿勢が整えられる。
- 歩く際のひざ、腰への負担を軽減する。
- 肩こりの緩和
- 二のうで、おなか回りのシェイプアップ！ヒップアップ！
- メタボ・ロコモ・フレイル・サルコペニア予防！

※メタボ→メタボリックシンドロームの略。内蔵脂肪型の肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態のこと。

※ロコモ→ロコモティブシンドロームの略。身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの障害のために要介護になったり、要介護になる危険性が高い状態のこと。

※フレイル→年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態で、放置すると要介護につながる状態のこと。

※サルコペニア→加齢によって体内の筋肉量が著しく減少し、筋力や身体機能の低下が起こる現象のこと。

このように、正しくポールを使ってウォーキングすることで、様々な効果が期待できます！！

### 3 ノルディックウォーキングに必要な道具は？

#### ① ノルディックウォーキングポール



上の写真がノルディックウォーキングで使用するポールです。

ストラップとラバーチップが、スキー用のストック等との大きな違いです。

身長のお65%程度が長さの目安です。

#### ② ストラップ



ストラップをつけることで、リラックスした状態でポールを扱えます。また、ポールを握ることなく、効果的に後方へポールを押し出すことができます。

#### ③ ラバーチップ



アスファルトを歩くときは、ラバーチップをつけた状態で使用します。

芝や土、雪氷を歩くときは、ラバーチップをはずして使用します。

④ 熱中症対策も忘れずに！！



屋外で長距離を歩くときは、水・タオル・帽子などを用意しましょう。

4 準備運動をしましょう！！

ケガの予防のために、ウォーキング前にはウォーミングアップ（準備運動）を必ず行いましょう。



・ウォーミングアップ（準備運動）の例

- ①つま先立ち・かかと立ち
- ②足の振り上げ・蹴り
- ③肩の旋回
- ④ボクシング

## 5 楽しんで歩きましょう！！



市内には、13のウォーキングコースがあります（ちとせウォーキングマップより）。  
四季折々の景色を楽しみながら、ウォーキングしてみましょう！！

## 6 整理運動をしましょう！！

ウォーキング後にクーリングダウン（整理運動）を行うことで、疲労回復を促すことができます。



### ・クーリングダウンの例

- ①ふくらはぎのストレッチ
- ②太もものストレッチ
- ③体側のストレッチ
- ④腰から太ももの裏にかけてのストレッチ

## 7 体験者の声

ノルディックウォーキングを始めて体験した方からは、

- 「初めはつえを突いているように見えたけど、やってみるとすごく運動になることが分かった。これは自分でも続けていきたい。」
- 「ひざや腰が痛くて歩けないと思ったけど、自分が思っていたよりも長く歩くことができた。」

といった声が聞かれています。

## 8 ポールを借りる！歩き方を習う！

千歳市介護予防センターでは 40 歳以上の千歳市民を対象に最長 6 か月、千歳市健康づくり課では千歳市民（年齢制限なし）に最長 1 か月、ノルディックウォーキングポールを借りることができます。（借りるときは事前電話連絡が必要です。）

お貸しする前に、安全に、より楽しく、効果的にノルディックウォーキングを続けるため、使い方と歩き方などを教えています。

そのほか、介護予防センターの介護予防教室やノルディックウォーキング講習会でも体験することができます。

## 9 お問い合わせ

- 千歳市介護予防センター

住所 〒066-0042 千歳市東雲町 1 丁目 11 番地 千歳市しあわせサポートセンター内

電話 0123-23-0012 F A X 0123-23-0022

- 千歳市健康づくり課健康企画係

住所 〒066-8686 千歳市東雲町 2 丁目 34 番地 千歳市総合福祉センター内

電話 0123-24-0768（直通） F A X 0123-22-8418