

はじめよう！ノルディックウォーキング



こんにちは。地域包括支援センター看護師 渡辺です。
地域の皆様が健康寿命を伸ばすために、ケアプラザでは様々な講座を開催しています。
今年度10・11月に、ノルディックウォーキング講座を開催いたしました。
講師の先生にノルディックウォーキングって、どんなものなの？どんな効果があるの？
等々、お話を伺いましたのでご紹介いたします。

◆ノルディックウォーキングって？

北欧が発祥。クロスカントリーのトレーニングの一つとして用いられ、夏季の体力維持、強化トレーニングの一環として普及しました。

その後、二本のポールを使用したウォーキングをフィンランドで『ノルディックウォーキング』と名付けられました。日本でも効果的なエクササイズとして広がってきています。

ポールを使うことで全身の筋肉を刺激するので、

普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効で、「歩きの質」を高めることができます。



◆どんな効果があるの？



- ① ポールを使っているためバランスがとりやすい。足腰に不安があっても行えます。
- ② 上半身も使うので筋肉を使う量がアップする。肩や首の血行が促進され、鍛えることができます。
- ③ 体力に自信がない方でも年齢、性別を問わず楽しめます。
- ④ 日常生活の中でどこでも行える利点もあります。

《講師紹介》 秋葉直輝 先生

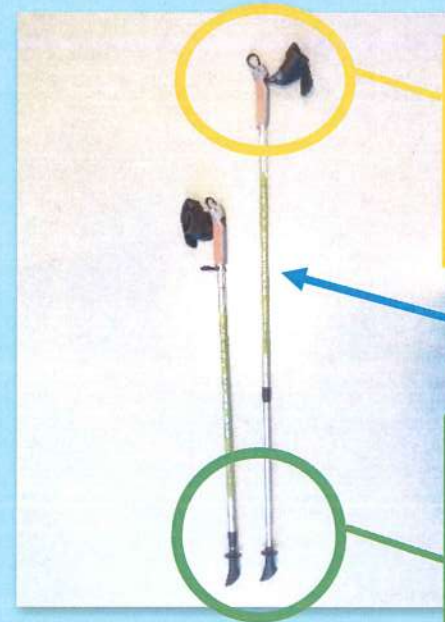
今回、10月、11月に講師としてご指導していただいた秋葉先生は「健康運動実践指導者」として泉区内で活躍されています。ノルディックウォーキング以外にも個人対応のパーソナルトレーニングや集団対応のリズム体操やピラティス、筋トレ、ストレッチの指導をされています。



◆どんな道具が必要？

ノルディックポールが必要です。

値段は10,000円～20,000円程度が主流で、スポーツ用品店で購入できます。



ストラップ：左右あり、手袋のようなタイプで手に付けたままワンタッチで取り外し可能。前後の腕のスウィングの際、リラックスした状態でポールをコントロールしやすいような作りになっている。



シャフト：長さは、身長に合わせて調整可能。



ラバーチップ：後方に押し出しやすい斜めカットになっている。やわらかいところはチップを外して使用。

◆講座参加者の感想



楽しかったあ！
ノルディックポールを購入してやってみたいな。

ポールの使い方が思っていたのと違って勉強になった。
川沿いなど、みんなで歩いてみても面白そうね。



今年は2回の体験講座をしましたが、来年以降も予定しています。
その際は奮ってのご参加、お待ちしております！