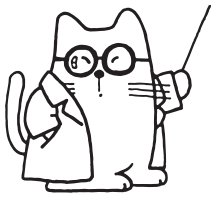

もしもしドクター No.196

まつだ小児科医院
松田　隆 院長

ノルディックウオーク

ノルディックウオークはクロスカントリースキーの選手たちが、夏期の体力維持・強化トレーニングとして行なっていたスキーウォークを、ポールを使った簡単な歩行運動として発展させ、運動効率の良さから、約10年前にフィンランドから世界に広まり、現在では700万人以上が行っているとされています。全身の筋肉の約90％を使用し、短時間で効果的な有酸素運動で脂肪を燃焼させ、1時間あたり約400kcal（通常のウォーキングでは280kcal；身体活動の強さを表す単位［メッツ；座って安静にしている状態が1メッツ］では、速歩の4メッツが5.3メッツになります）を燃焼するため、約40 ～ 50％増しのエクササイズ効果があり、ダイエットや肥満の予防にもなります。また、正しい歩行姿勢の場合には、ポール使用での膝の関節・脊髄への負担は約8kg／歩まで軽減されるともいわれています。

ノルディックウオークの効果は①生活習慣病予防②ダイエット＆姿勢矯正・ボディリメイク③リハビリテーション・介護予防④スポーツ＆レクリエーション⑤歩育（歩くことで自然や社会に触れ、豊かな心や生きる力を育てることを目的とした学校、家庭、地域での活動で、歩く喜び、歩く楽しさを子どもに教える総合教育運動であるとともに、大人社会のあり方に反省と転換を促す社会活動）などがあります。

ノルディックウオークとボルグ係数（主観的運動強度；運動中の人がどの程度「きつい」と感じているかを表わした数値）の関係を見ると、ボルグ係数の低い方から①リハビリウオーク（腰痛、膝痛などのリハビリのために)、②リラクゼーションウオーク（心のケア、ストレス発散のために)、③ヘルシーウオーク（健康維持のために)、④メタボリックウオーク（メタボリック対策のために)、⑤アンチエイジングウオーク（老化防止、健康増進のために)、⑥ボディリメイクウオーク（ダイエット、美容のために)、⑦アスリートコアトレーニングウオーク（アスリート並みの運動量）まで、ディフェンシブな運動療法から、アグレッシブなトレーニングまで、個人のライフスタイルに合わせた幅広いウオーキングが楽しめます（図1,2)。このように、身体の状況によって運動強度を調整でき、誰でも自分に合ったレベルで楽しめるノルディックウオークは、足腰のリハビリにも適した、リハビリウオーキングも可能にし、さらに、ポールを使ってランニングをすれば、全身の筋肉が鍛えられ、あらゆるスポーツのパワーアップトレーニングにつながります。個々の病気の状態に応じたテーラーメイド医療が行われる様に、個々の能力にあったテーラーメイドスポーツとしてテーラーメイドウオーキングが新しい健康づくりの方法となり、さらに、アンチ・エイジングにも役立ちます。

図1

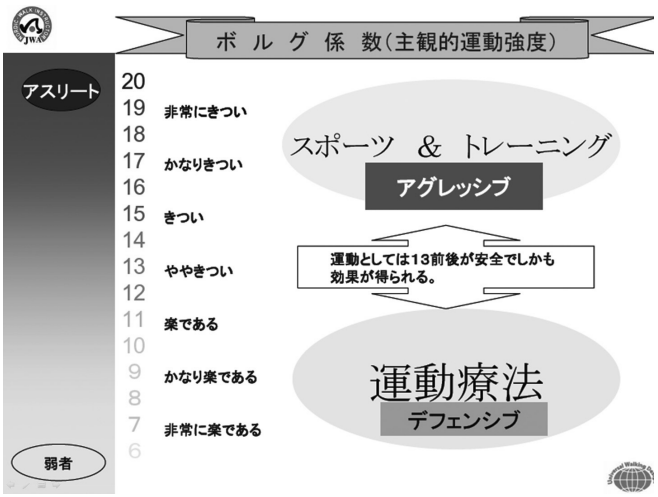
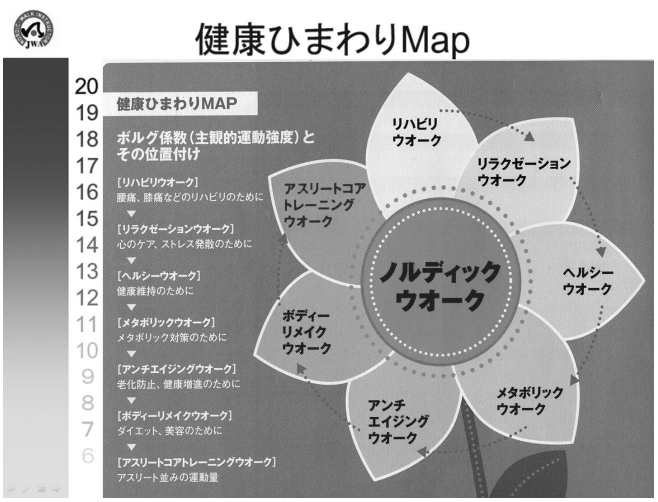
図2