

スキーのストックに似た専用のポールを両手に持って歩くフィンランド生まれのスポーツ「ノルディックウォーキング」が人気だ。全身を使うため、通常のウォーキングより運動効果が高く、メタボが気になる人にもおすすぬ。初心者向けの講座を訪ねた。

「痛みが出ない範囲でももの後ろを伸ばしましょう」。11月中旬、東北福祉大予防福祉健康増進推進室(仙台市)で開かれた講座には60〜82歳の男女6人が参加した。インストラクターの岩間美奈さんの指導で、まずはポールを使って準備運動。ポールが支えになり、いつもよりもストレッチがしやすい。

ポールはストラップに手を通して軽く握り、斜め後ろに突く。ポールの先端が地面に引っかけたところで押すと、体がぐっと前に出て、通常のウォーキングではあまり意識しない上半身の筋肉を使っているの分かる。血行が良くなり、首や肩凝りに効果的だという。

「おしゃべりで大きな声のスピードで歩きましょう」。冷たい風が吹く中、近くの公園まで往復20分ほど歩いた。心臓などに持病があるという仙台市の

大原治さん(右)は「ポールがアシストして、足がススッと前に出た。無理ない程度の運動で、少し汗ばんだね」と話していた。「ポールを使うと姿勢が良くなり、目の高さが高くなる。いつもと違う景色が見えるので楽しいですよ」と、東北福祉大特任講師で国際ノルディックウォーキング協会公認のナショナルコーチ斉藤昌宏さん。「年齢、体力を

ノルディックウォーキング

メタボに効く

美容・健康にもオススメ

膝や腰への負担分散

問わず、誰にでもできるのが魅力。マタニティ向けの講座では、母親と一緒に参加した若い女性もいました。斉藤さんによると、

通常のウォーキングと比べてエネルギー消費量が平均20%程度アップする。「四足歩行になるので安定感があり、膝や腰への負担が

分散されます」
ポールの長さは「身長×0.68」が目安だが、初心者は短めが使いやすい。伸縮する可変式のポールもある。

「使い慣れないポールを使うので、思うように運動効果が出なかったり、運動強度を上げ過ぎてしまったりすることもあるが、最初は指導者から指導を受けることをおすすぬします」(斉藤さん) 指導者や体験会の情報は、日本ノルディックフィットネス協会などの団体から得られる。



23.1.9

リラックスしてリズムカルに歩くノルディックウォーキングの参加者。仙台市青葉区



ウォーキングの前後には、ストレッチをしっかりと＝仙台市の東北福祉大