



CUC公開講座2022【第3回】

「楽しい防災教育（その1）防災ノルディック・ウォークの推進について」

ノルディック・ウォークとは



Profile

田村秀人 (たむらひでひ)

1975年12月生まれ

- ・ 甲子園をめざし高校に入学するがなぜかスキー部へ
- ・ 北海道 道都大学 社会福祉学部 スキー部
- ・ 山とスキーの専門店11年勤務
- ・ 冒険教育指導者育成プログラム67日間参加
- ・ 2009年 (社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟
指導部 技術委員
- ・ 2019年 千葉県ノルディック・ウォーク連盟 理事

あしたのハーモニーが響くまち
2022 6.15 No.1490
習志野
広報

Contents

- 参議院議員通常選挙 2
- 年に一度の健康診査 4
- まちでフィットネス 5
- 子育て世帯生活支援特別給付金 12
- 住民税非課税世帯等臨時特別給付金 12
- 新型コロナウイルス関連情報 16

北歐風 筋肉総動員 ウォーク 歩行術

リラックスして速くを見ながら歩く

肘で三角形を作るように

拳を前に押し出す感じで

5月13日中央公民館で「健康野筋動〜ノルディックウォーク足慣らし編〜」が開催されました。次回の開催は、広報習志野でお知らせします。

※タイトルは運動をイメージして表現したもので正式な名称ではありません。

【ノルディックウォークのメリット】

- ポール使用で歩幅アップ!
- 全身の90%の筋肉を使用!
- ウォーキングより、消費効果が高い!

みんなのスポーツちば
vol.120 2022.6
TAKE FREE

する・観る・知る・学ぶ・支える「スポーツ」でつながる千葉

特集 アウトドアスポーツにチャレンジ
ノルディックウォーク
市内のスポーツ施設紹介
稲毛ヨットハーバー/フクダ電子ポードエリア

ジュニアアスリート紹介
からだメンテ/スポーツ教室
大会・イベント情報/サークルレポート

千葉県スポーツ協会 移行 30周年

ホームページにて最新情報公開中! <https://chibacity.spo-sin.or.jp>

写真提供: WINS Nordic walk KCHC

ノルディックウォーク Nordic Walk とは



世代を問わず対象者の様々な目的、身体状況によってアグレッシブスタイル（ノルディックウォーキング）、ディフェンシブスタイル（ポールウォーキング）を選ぶことができる。目的に合わせた歩き方、最適なウォーキングスタイルを選び日々の生活に取り入れ健康維持増進に効果的。

● クロスカントリースキー選手の夏場のトレーニング

● 1997年ごろから北欧で健康増進のために

2本のポールを持って歩くウォーキング

● 2000年ごろからヨーロッパを中心に普及

● 老若男女問わずできる



例えば…

消費カロリー
364
kcal/h

正しい
姿勢

血流
促進

ノルディック
ウォークの
効果

バランス
向上

生活
習慣病
予防

ひざ・腰の
負担軽減

肩こりの
緩和

…etc.

● 目的に合わせた2つのウォーキングスタイル ●

Aggressive style

アグレッシブスタイル

求める効果に合わせてFUN・ヘルス・フィットネス・アスリート(トレーニング)に分けられます。強度がカスタマイズできるので、運動効果を追求することはもちろん、非日常のロケーションで仲間たちとの会話を楽しみながら歩くことも可能です。



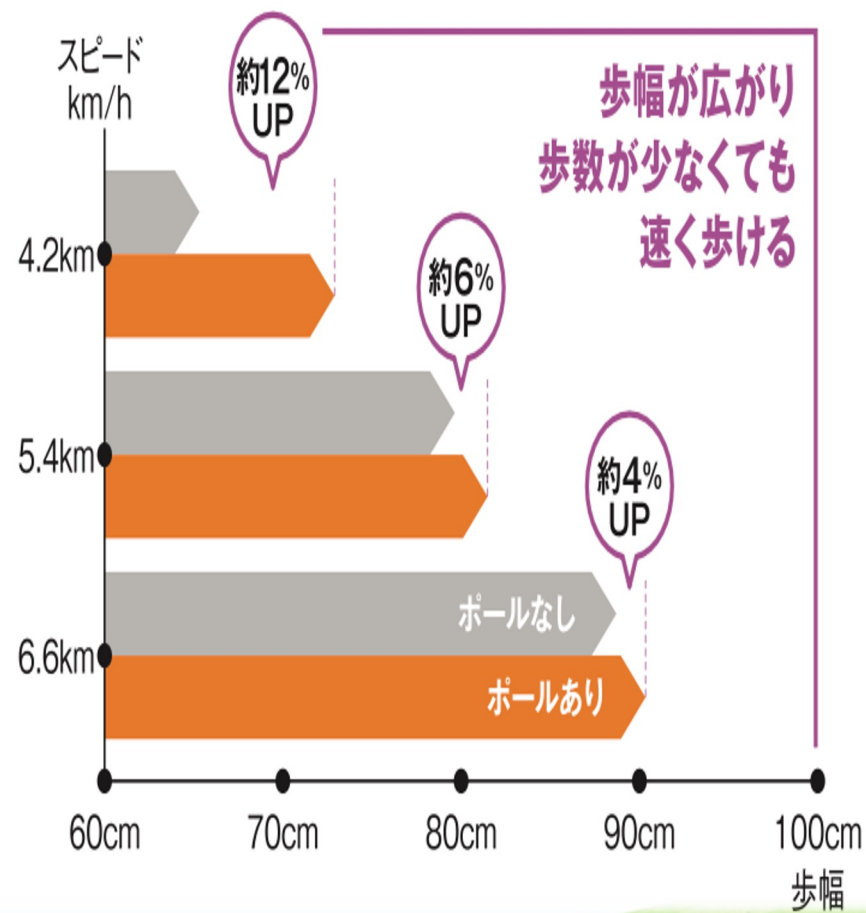
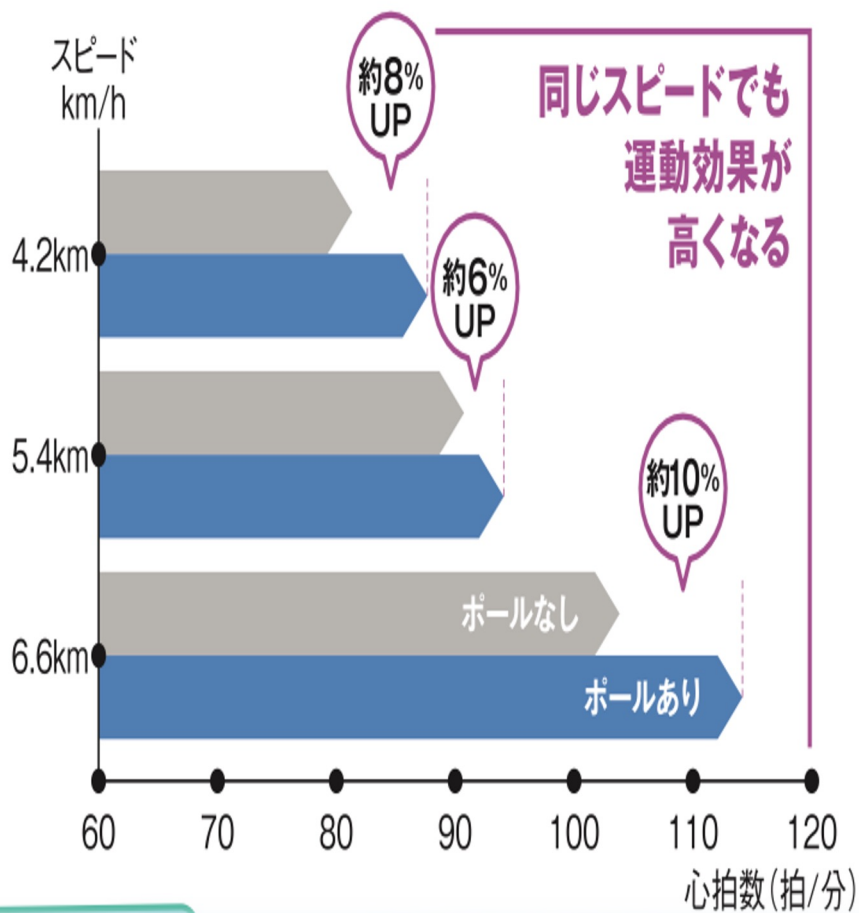
Defensive style

ディフェンシブスタイル

ポールを前について通常歩行より上半身を大きく動かすことで歩行に不安のある方、自身の健康維持に不安のある方などが安心して行えるバランスの良いウォーキングスタイルです。運動の時間、頻度は無理のない範囲から始められます。



ノルディックウォークと一般的なウォーキングとの違い



ノルディックウォーク Nordic Walk とは

アグレッシブスタイル

ポールをカラダの後方に突きしっかりと上半身を大きく動かし推進力を使いながらエクササイズ、フィットネス目的として効果が高い。

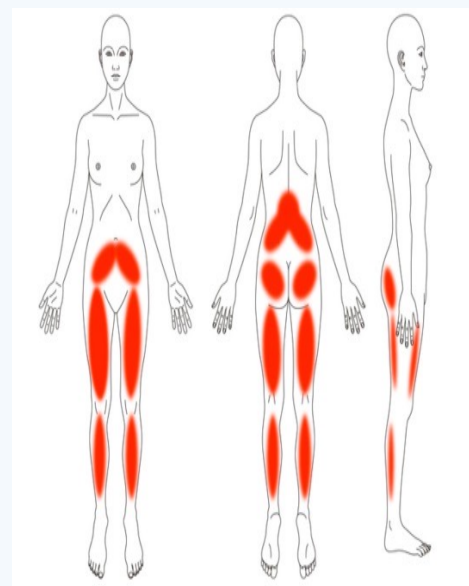


ノルディックウォーク
Nordic Walk 効果

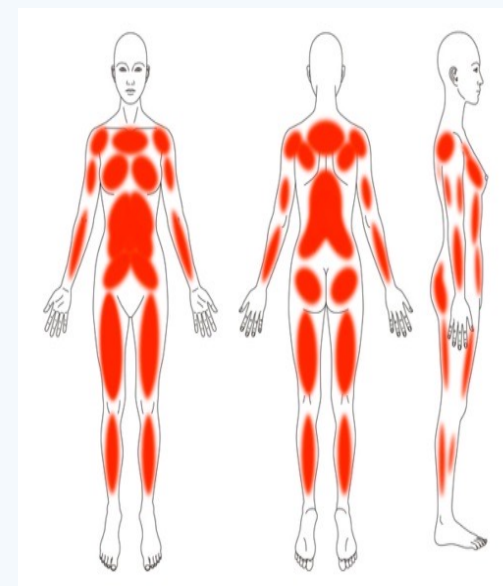


- ◆ 驚くべき運動効果
- ◆ シェイプアップにも最適
- ◆ 姿勢を美しく気持ちもポジティブに
- ◆ 首や肩こり解消に最適

全身の**90%**以上を
使った全身運動



通常ウォーキング時の筋活動



ノルディック・ウォーク時の筋活動

ノルディックウォーク Nordic Walk とは

ディフェンシブスタイル

基本的にポールをカラダの前に突き体にかかる負担を軽減
し安全・安心に歩行。



ノルディックウォーク Nordic Walk 効果

支持基底面



「体を支持するため」の、「基礎」となる、「体の底（床に接している部分）」の「面積」

- ◆負担を少なく運動効果をアップ
- ◆背筋を伸ばして生活範囲拡大
- ◆転倒予防・介護予防の救世主
- ◆さまざまなリスクを軽減させる

膝・腰等関節に
かかる
負荷が軽減

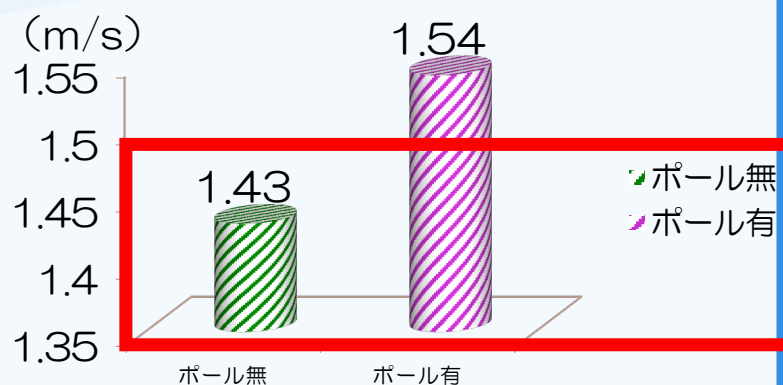
○転倒不安が減少 ○安定感の増大 ○下肢への負担が軽減

研究内容

- ①:誰に：60歳以上の男女30名
- ②:何を：ノルディック・ウォーク
- ③:どのくらい：1回30分・週3回
の12週間（3ヶ月）実施
- ④:ノルディックウォーク実施前後の
歩行能力・体力数値の結果

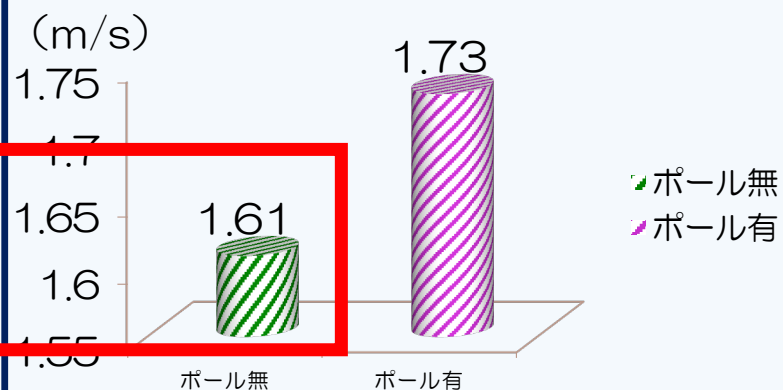
研究結果

介入前での速度変化

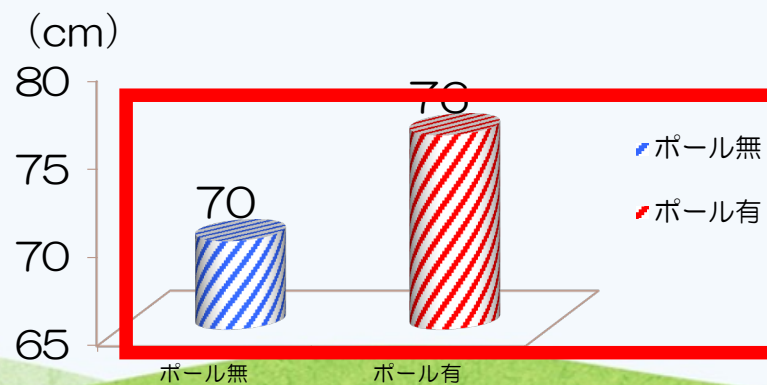


* (m/s) =メートル毎秒

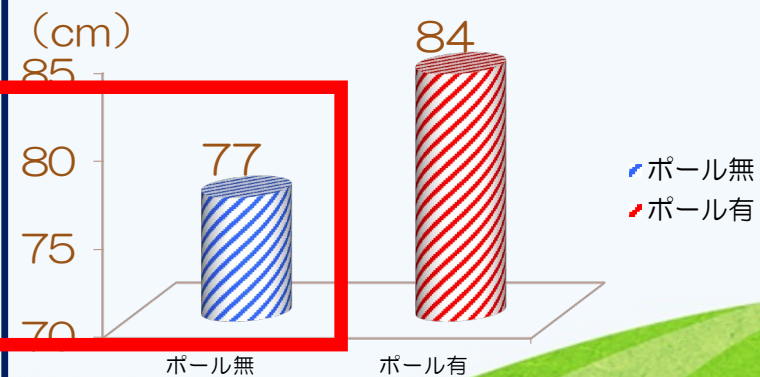
介入後（12週間）での速度変化



介入前での歩幅変化



介入後（12週間）での歩幅変化



ノルディックウォークを始めて何が変わりましたか？

ランニングをはじめたけど続かなかった。
NWを始めてから走れるようになりました。

30代 NW歴1年

色々なところに歩きに行けて楽しい。

60代 NW歴5年

歩く仲間ができて運動習慣ができた。

60代 NW歴3年

姿勢が良くなったね!と言われるようになった。

70代 NW歴3年

上半身と下半身をしっかりと意識的に動かせるので、

ランニング時のフォーム改善、タイムアップにつながった。

40代 (マラソン選手) NW歴3年

夫婦で共通の趣味が増えました。

50代 NW歴1年



ダイエットに成功!!

40代 NW歴1年

気持ちが向上し元気になった。
気がついたら体力がついていました。

50代 NW歴2年

生活範囲が広がり老後が楽しい。

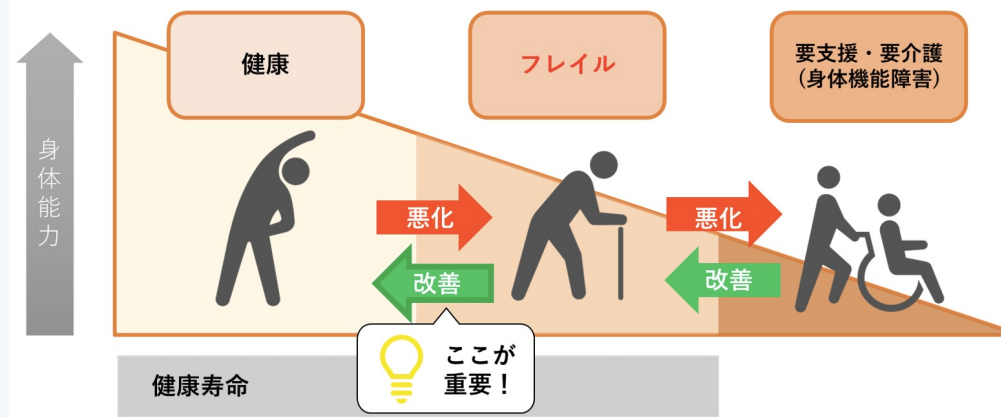
80代 NW歴8年



ノルディックウォークで笑顔溢れる毎日を

フレイル予防	■筋力・認知機能・仲間づくりの観点から一人一人のレベル・目的にあわせて運動することが可能 (多くの筋群を使うことによるロコモ・サルコペニア予防…)
メタボ・ロコモ生活習慣病予防	■全身運動、有酸素運動、通常歩行の1.2~1.4倍のエネルギー消費
膝・腰の不安痛み	■支持基底面の拡大により、安全・安心な歩行が可能

フレイルってなんだろう？



心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を、「フレイル」と言います。多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になるとかえらわれています。

予防を行うことで健康な状態に戻ることができる



歩いてわかる 続けてかわる ノルディックウォーク



ご静聴ありがとうございました。