

多種多様な横浜のまち歩き

横浜市との  
協働編集誌  
2015年春号  
Vol. 48  
神奈川新聞社

# 横浜

Y O K O H A M A

特集

# 横浜のまち歩き

林市長のほっとTIME  
ゲスト

望海風斗さん (宝塚歌劇団雪組)

買い者・荻野アンの「商店街は面白い」

西神奈川三丁目商興会 (神奈川区) 編

町の記憶

青葉区鉄町

# ノルディック ウォーキングの すすめ

最近、街なかでノルディックウォーキングをしている人をよく見かけるようになった。ノルディックウォーキングは体の90%以上の筋肉を使う全身運動として注目されている。横浜に多数あるノルディックウォーキンググループのひとつ、青葉&都筑ノルディックウォーキングクラブで体験させてもらった。

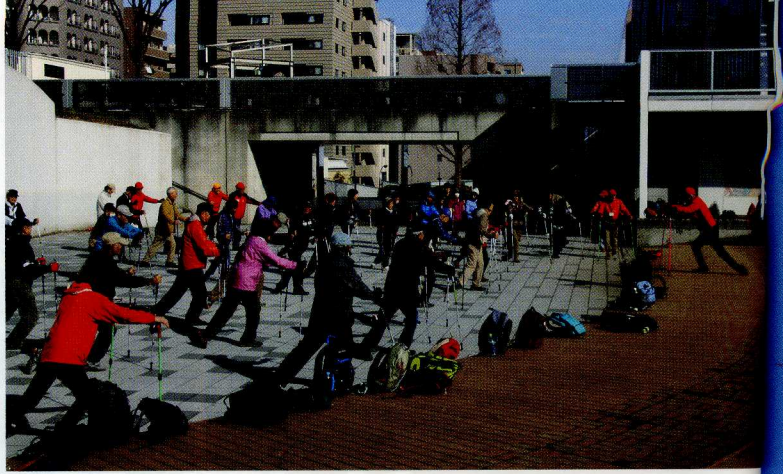


夫婦で参加していた長尾悦子さん。手足をピンと伸ばして、さっとうとノルディックウォーキングする様はカッコいい。「ノルディックウォーキングは体全体を使ったいい運動で、二の腕など普段は使わない筋肉が鍛えられますし、お尻の筋肉も鍛えられます。また、肩こりも治るし、正しい姿勢が身に付きます」と悦子さん





左が下司さん、右が筆者。歩き方のフォームに違いがある



まずは広場で念入りに準備体操を行う。安全な歩行のためには重要だ

## ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングとは体の後方に向かって2本のポールを交互に地面を押しながら歩くスポーツで、地面に対して鋭角にポールを使うため、自然と歩幅が広がり、歩行速度が上がる。足とポールの4点が前進する力になるので、推進力が増すことが特徴だ。

このノルディックウォーキングは1930年代に北欧でクロスカントリースキートの選手が夏の練習で行っていたことが原型になっている。そのためポールはスキーで使うストックに似ている。

一方、足腰に不安がある人も歩きやすくなるポールウォーキングという歩き方もある。2本のポールを使って歩くことは同じだが、ポールウォーキングはポールを体の前方方向に垂直に突きながら歩けるため、体のバランスが安定し、歩行困難者でもポールを使うと歩きやすくなるので、介護予防ツールとしても期待されている。

## 衰えがちな筋肉を動かす

青葉ノルディックウォーキングクラブ代表の下司武文さんに話を聞いた。

「普通のウォーキングとノルディックウォーキングでは、使う筋肉の量が違いますね。ノルディックウォーキングの動きを自分でやってみると分かりますよ。

直立した状態から、そのまま片方の腕を後方に向かって引いて、もう片方の腕を前に出してみてください。自然と背筋が伸びませんか？ 腕はもちろん、腹筋を使いますよね。同時に背筋も使っているんです。

普通のウォーキングは主に下半身の運動ですが、ノルディックウォーキングは90%以上の筋肉を使う全身運動です。ウォーキングよりもエネルギー消費は20〜40%上がるといわれています」

と下司さん。腹筋や背筋、腕の筋肉など衰えがちな筋肉を使うことでロコモティブシンドロームの予防や、ダイエット、筋力のアップに効果があるという。また、ポールを使うことで膝や足首、腰など下半身にかかる負担が軽減される。

「ノルディックウォーキングは難しいスポーツではありません。ポールさえあれば家の近所でもできるので、どなたでも始めやすいと思います。足腰に不安のある方はゆっくりと歩行するポールウォーキングがおすすすめです」

## 使って分かるポールの威力

都筑ノルディックウォーキングに体験入会してみることにした。ちなみに、都筑ノルディックウォーキングクラブと青葉ノルディックウォーキングクラブの会員は双方の定例会（活動）に参加できる形で運営されている。

この日の集合は都筑区役所に朝10時。

主な参加者は50代以上のようだった。

参加者はすきっぷ広場に移動し、準備体操を始めた。安全な歩行のための準備体操は必須だ。ノルディックウォーキングは全身運動だからこそ手首や足首、二の腕、ふくらはぎなど全身をしつかりと伸ばして体を温めてから歩く。

ノルディックウォーキングで使うポールは、ストラップで手とグリップをしつかりと固定して装着する。これでうっかりとポールを落とす心配はなくなる。手とポールの一体感を得るために薄い手袋をはめている会員が多い。

下司さんが歩き方を教えてくれた。体験入会の人には世話人（インストラクター）が付き添って教えてくれるので、初心者でも安心して参加できる。

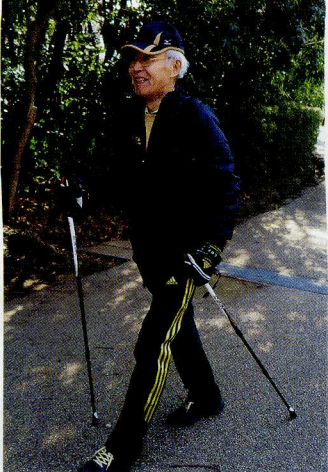
「まずはポールを握らずに、腕を楽にして、交互に振って歩いてください」



中川八幡山公園を歩く一行。上った先で休憩、写真撮影



長尾順二さん、悦子さんご夫妻。夫婦での参加者も多かった



83歳の遠藤武さん。姿勢が良いからか、とても若く見える



実は写真で撮るのが難しいくらい早足で歩いている

### 開始15分で汗が流れる

あつという間に街なかを通り抜け、大塚・歳勝土遺跡公園に入っていた。そこで現れたのは急な坂道。早々に肩に疲労を感じた。日ごろはパソコン作業などで腕を前方に出すことはあっても、腕を後方に引くことはあまりないのだと気づいた。

私は息も切れ切れだったが、会員の皆さんは楽しそうに歩いており、気軽に話し掛けてくれたので疲労感が和らいだ。

やってみるとこれが意外と難しい。手とポールがくっついていて、足にポールがからまりそうになった。「転ばないように注意してくださいね。次はポールを軽く握って、後ろに向かって地面を押しながらか歩いてみましょう」

歩行しながら右腕を引き、地面を押してみるとポールの先が地面に押し返され、背中を押されるような力を感じた。これが推進力といわれるもので、交互に腕を振ってポールで地面を押すことで歩行速度のアップにつながるのだと実感した。自然と背筋が伸び、両腕の動きに合わせて背中と腹部の筋肉が動いていることが分かった。だが、なかなか下司さんや会員の皆さんのような足をピンと伸ばしたキレイなフォームで歩けない。

「うまく歩こうとしなくて良いんです。意識すると楽しくありませんから」と下司さんにいわれ気が楽になった。

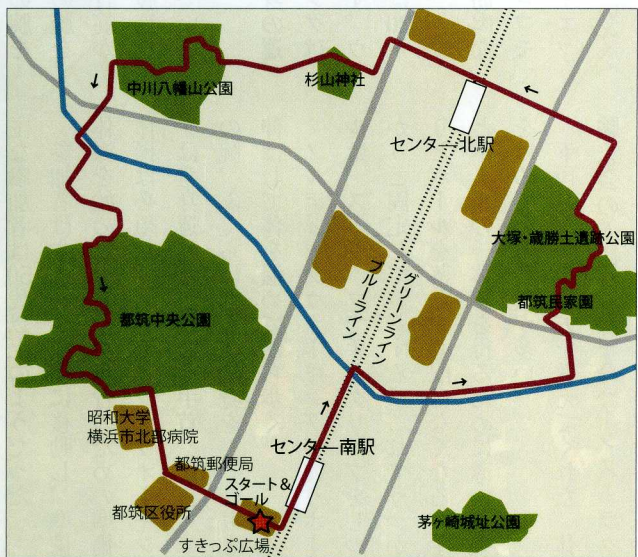
坂の上にある都筑民家園で一旦休憩。どのコースを歩くときも20〜30分に1回はトイレや水分補給のための休憩をとるので安心だ。まだ歩き始めて15分ぐらいだが、すでに暑くて上着を脱がずにはいられないほどだった。

今回参加した方々に話を伺った。参加者の最高齢は83歳の遠藤武さん。背筋がピンと伸びてとても80代には見えない。

「4年前からノルディックウォーキングを始めましたが、アップダウンのあるコースを歩くのは気持ちが悪くてやめられませんでした。一ヶ月に7〜8回はこうした会に参加しています。いまでは筋力も鍛えられましたし、この年で体重も20〜30%も減量しました」と遠藤さん。

ノルディックウォーキング暦7年の横田夫妻は「それまでは普通のウォーキングをしていましたが、ノルディックウォーキングはウェアもオシャレだし、インストラクターの方は背筋がピンと伸びてカッコ良かったので始めました」と話してくれた。

都筑ノルディックウォーキングクラブ会計担当の金子千里さんは「おしゃべりすることで首から上の筋肉も使うから実際は90%じゃなく100%の筋肉を使っていると思いますよ。いつもは7キ



【今回のコース】  
所要時間：1時間40分  
距離：約5.3km  
すきっぷ広場～みなぎたウオーク～都筑民家園(休憩)～センター北広場～杉山神社～中川八幡山公園(集合写真、休憩)～都筑中央公園～北部病院前～都筑区役所前～すきっぷ広場

【通常のコース】  
所要時間：2時間前後  
距離：7〜8km

ロ〜8キロ歩きますが、皆で歩くと楽しくてあつという間です」と笑った。

ノルディックウォーキングは初めてだったので最初はポールの使い方に戸惑ったが、すぐにポールによる推進力を感じられ、歩くことが楽しくなった。ウォーキングを終えると、肩の凝りがとれ、体が軽くなった気がした。幅広い世代に心地良いスポーツなのだ。

取材協力/青葉ノルディックウォーキングクラブ 下司武文さん  
☎ 045-912-5026 tsukasa43@chic.ocn.ne.jp  
※ノルディックウォーキングを実施する団体は横浜市内に多数あります