

## 卓話

### “心とカラダの健幸貯筋”

おしゃれに歩こう！ノルディックウォーク  
大方 孝 様



普段の生活では、体力の衰えを感じる機会はありません。ところが急いで階段を駆け上がった時に息切れがしたり、以前は楽々出来ていたことが出来なくなった時などにつくづく体力の衰えを感じたりします。これを“**老いるショック**”と言っています。

とはいえ、老化のペースは人それぞれ個人差があります。その訳は、各人の生活習慣に違いによるものです。誰しも老化による体力の衰えを避けることは出来ませんが、運動習慣を身につけることで老化のスピードを遅らせることは可能です。

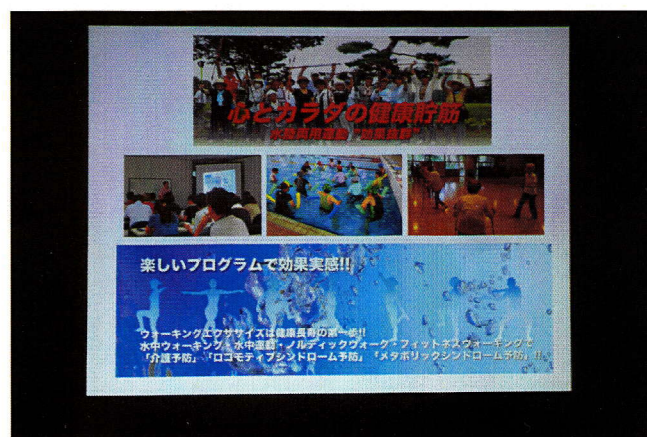
最近「運動不足を感じている」方や「お腹周りが気になる」方、或いは「スポーツはちょっとね…」とお思いの方に、是非お褒めしたいのが『ノルディックウォーク』です。

ノルディックウォークは、欧州、特に北欧では国民の3分の1が取り組んでいると言われ、運動効果の高いニュースポーツです。2本のポールを使う歩行運動で全身の90%の筋肉を活動させることができるので、通常のウォーキングと比べるとエネルギー代謝も20%～30%高く、歩幅や歩行速度も10%～12%アップします。

ポールを持つことで膝や腰等の荷重関節の負担も軽減でき、2足歩行から4足歩行になるために転びにくい歩行運動となります。歩幅が広がることでサルコペニアに繋がる筋トレ効果も見込めます。さらに、ポールを持つことで姿勢が矯正され正しい歩行スタイルが身に付き、全身の血液循環が促進され、腰痛・肩凝りの予防改善や運動不足解消、転倒予防やダイエット、シェイプアップ、リハビリ、介護予防等々、所謂のメタボやロコモの予防改善に効果的なウォーキングエクササイズです。

また、ポールを使って行うストレッチングや筋トレのエクササイズにより筋力、柔軟性、有酸素能力をバランスよく向上させることが可能です。幼児（歩育）から高齢者まで安全に、効果的に、楽しく、個人レベルに応じて継続可能で、仲間づくりにも最適な運動です。

仕事が忙しくて運動する時間が取れない、膝や腰が痛くて運動することが出来ない。運動は苦手。そういう方にこそ、ノルディックウォークはお褒めの運動です。通常ウォーキングよりも負担が少なく消費カロリーも多く、ダイエット効果の高いエクササイズです。公園やリバーサイド、里山など自然を感じながら楽しく運動することで心も身体も解放され、気がつけば健康になっているというアウトドアフィットネスライフを始めてみませんか。



創立：1957年（昭和32年）6月18日 スポンサークラブ 東京西ロータリークラブ  
例会日：毎週火曜日 12：30～13：30 例会場：吉祥寺第一ホテル7階 TEL：0422(21)4411  
事務局：〒180-0004 武蔵野市吉祥寺本町1-10-5 多摩信用金庫吉祥寺支店4階  
TEL. 0422(21)3181 FAX. 0422(21)3288  
<http://www.m-rotary.org> E-mail:musashino@m-rotary.org  
クラブ会報委員長：星野 哲男