

ウォーキングのすすめ

新しいウォーキング

『ノルディックウォーキング』



『ノルディックウォーキング』は、クロスカントリースキーの選手が、夏場のトレーニングとして始めた、フィンランド発祥のスポーツです。

『ポール』を突いて歩くだけという手軽さもあって、道内でも愛好者が増えています。

ここでは『ノルディックウォーキング』の効果や始め方などについて説明します。

『ポール』を突くだけで驚きの効果

『ノルディックウォーキング』と普通の『ウォーキング』。一体何が違うのでしょうか。それは、『ポール』を突くということだけです。

しかし、この『ポール』を突くことに驚きの効果があるのです。

『ウォーキング』は、主に下半身を鍛える運動ですが、『ポール』を使う『ノルディックウォーキング』は、『ウォーキング』を、腕や上半身の筋肉も使う『全身を鍛える運動』へと変えるのです。

また、消費カロリーの高くても高い効果が得られます。

『ウォーキング』の運動強度は先ほど紹介したとおり『4メッツ』ですが、『ノルディックウォーキング』の運動強度は『6メッツ』。なんと50%増しとなるのです。

ということは、同じ時間歩いたときの消費カロリーも、当然50%増しとなるのです。

■ほかにありますこんな効果

『ノルディックウォーキング』に



は、ポールを持つことで、滑りやすい地面などでの転倒の危険性が低くなったり、足首やひざ、腰、筋肉、アキレス腱などにかかる負担が少なくなったりするなどの効果もあります。

『ノルディックウォーキング』は、高齢の方やけがをしてリハビリの方なども安心して取り組める運動でもあるのです。

始めるにはどうすればいいの？

『ノルディックウォーキング』を始めるためには、先ほど『ウォーキング』で紹介した服装や持ち物のほかに『ポール』が必要です。

『ポール』は、『ノルディックウォーキング』のために作られたもので、最近では、ブームを反映し、スポーツ用品店の店頭に並ぶのを見かけるようになりました。

しかし、はじめから購入しようと思うと、続くかどうか不安で、なかなか気が引けるものです。

そこで、市は、『きらり健康ふれあいウォーキング』の事業として、『ノルディックウォーキング用のポール』を購入し、講習会を行うほか、『ポール』の貸し出しを予定しています。詳しくは、今後の『広報のぼりべつ』でお知らせします。



▲専用ポールの一例

おわりに…



今回は、6ページにわたり『ウォーキング』の効果や始め方、コースの選び方、『きらり健康ふれあいウォーキング』とウォーキングマップ、そして、新しいウォーキングのスタイル『ノルディックウォーキング』について紹介しました。

「最近太ってきた」

「健康が気になる」

「運動不足を解消したい」

とお思いの方。ぜひ『ウォーキング』をお試しくください。

ところで、かく言うわたしも、実は、運動不足。最近では、お腹の周りが気になりはじめています。そして、「何か運動をしなければ」と思っている一人です。

今回の取材を通して、『ウォーキング』の良さや楽しさを実感することができました。

これをきっかけに、わたしも、近所の河原を歩いてみようと思います。

