

# ノルディックウォーキング<sup>(注)</sup>で運動習慣を！

村田 勉

皆様、2020年の社友会総会はコロナ禍のなか中止となりましたが、如何お過ごしでしょうか。

私は今から約6年前、思いもよらず体が動かさない難病に罹り、入院生活を余儀なくされましたが、幸い予後が良く無事退院することができました。入院中に体をほとんど動かさなかったせいで、筋肉量が落ち、かつ体力も低下し、日常生活に支障が出るほどになりました。

筋肉量を増やし体力をつけるのには、運動が一番と考え、今からでも取り組める運動としてノルディックウォーキングを始めました。この運動の効果は素晴らしく、筋肉量の増加、体力向上が実感できました。

しかしこのノルディックウォーキングは日本における歴史がまだ浅く、指導者も少ないため、なかなか普及していないのが現状です。私も紆余曲折を経て、現在もノルディックウォーキングの理想的な歩き方を模索している状況です。

また、ノルディックウォーキングの基本はウォーキングであると聞き、ウォーキング教室に通い正しい歩き方の勉強もしました。

日々のノルディックウォーキングとウォーキングのおかげで、日常生活を送るうえで十分な体力が付き、自宅から近い丹沢の山々（大山、鍋割山、塔ノ岳、檜洞丸等）に登れるまでになりました。

大病を患ったにも関わらず、現在健康で日常生活が過ごせているのは、日常の運動習慣が身についた成果だと感じています。

人間はしょせん動物、動かないと調子が悪くなる生き物ではないでしょうか。運動習慣のなかった私が習慣的に運動するきっかけを与えてくれたノルディックウォーキングは、ポールを使った最新のフィットネスウォーキングであり、健康増進に効果のある運動です。このノルディックウォーキングに感謝し、まだ知名度の低いこの運動の今後の普及活動に尽力したいと思うこの頃です。

## 1.入院中のベッドで見た御岳山の突然の噴火

2014年9月27日に発生した、長野県と岐阜県県境に位置する御嶽山の突然噴火のニュースを病院のベッドの上で呆然と見ていた。真っ青な秋空の中に灰黒色の噴煙が湧き上がり大勢の登山者が犠牲となった。初秋の快晴の中を出かけた御岳山登山で、健康な人たちが噴火による噴石の落下の直撃を受けて突然亡くなる理不尽な現実を衝撃を受けた。

一方の私は病気で体が動かさないが、病院で何とか回復し、生きている。この違いは何だ。人の一生は分からない、健康な人が事故とはいえ突然無くなり、病人が生きている現実。

この年の8月後半から、体がだるく力が入らず、布団から起き上がるのが難しくなり、病院に行った。体を動かさないのは、末梢神経（手足を動かすための運動神経、感じたものを脳に伝えるための感覚神経、内臓などの働きに関係する自律神経）が侵される病気とのことで即日入院となった。病気の原因は良く分かっていないとの事であったが、本来自分の体を守る自己免疫機能が、何らかの原因で誤作動を起こし自分の神経細胞を外敵と認識し攻撃するらしい。10万人に1人の発症率で珍しい病気とのこと。

症状としては、末梢神経が侵されるので体が動かさない、そして強い痛みと痺れがある。一説によると

神経が再生するときに自律神経線維と感覚神経線維が間違っ繋がってしまいその結果、自律神経の活動に伴って感覚神経が刺激されて、強い痺れ、痛みが起きるらしい。

車椅子生活は大変だった。何しろ車椅子に乗り込めない、もちろん椅子の操作もできない、すべて人頼みである。

医者からは呼吸がうまく出来なくなると、喉の切開が必要になると説明を受けたが、幸いなことに徐々に治療の効果が現れ、一か月近くかかったが徐々に体が少し動かせるようになり、痛み痺れも徐々に和らいできた。

治療が終わったので、リハビリ病院に移り、リハビリに専念することになった。

## 2.リハビリ生活

体が少し動かせるようになり、最初に一人で立つことが出来、何とか足を運べた時は嬉しくて涙が出た。通常はそんな意識はしていないのだが、歩行することは実は大変高度な動作を実際はしているのだと分かった。一歩前に足を出す時は、体の重心が少し変化するので、それを打消しバランスさせるための動作を自動的にしている訳である。

体を動かすことができた時思ったことは、生まれたての赤ん坊は素晴らしい能力を持って生まれているのだと気づかされた。体を動かせる、泣いて不満を表現することができる、すぐにハイハイも出来るようになるし、つかまり立ちができ、歩くことができるようになる。

このように、当たり前動作ができるのは、実は気づいていないだけで、素晴らしい能力だと思い知らされた。

入院中はベッド生活で、筋肉を殆ど使わなかった代償は大きく、筋肉量、体力は極端に落ちていた。

退院してしばらくは、スーパーで商品を入れた買い物かごが重くてレジ台に乗せるのに難儀し、買物した商品をポリ袋に下げて駅前の坂道を登る時は、息が上がり、途中途中休みながら登る有様だった。

## 3.ノルディックウォーキングとの出会い



体力の衰えを実感し何か運動を始めることを考えた。簡単に取り組める運動をネットで検索している中、偶然ノルディックウォーキングを発見した。この運動は、1930年代にフィンランドのクロスカントリー選手の夏場のトレーニングでポールを使用したトレーニングを起源としていると言う。これなら昔スキー板をはいて雪の上をストックで押しながら軽快にスケータングした事を思い出し、今からでも出来そうだと感じた。

近所の同好会に参加を申し込む。同好会のリーダーにこのようなマイナーな運動を始める人は物好きだと言われ、取り組んでいる人数が意外と少ない事を知らされた。

同好会では初心者用の簡単な講習しかなかったので、DVD付きの教則本を購入して自己練習を繰り返したが、なかなかコツが掴めないで、正規の講習会を探した。初心者対象の講習会はあるが、少し慣れ

ノルディックウォーキング中の筆者

てきた人用の講習会はなかった。

それで、日本ノルディックウォーキング協会の指導者の資格を取る講習ならば、理論と実技講習がある事が分り、この講習を受けることにした。講習の中で、ビデオで歩きを撮影し、それを教室で見せられ、歩きを批評されたのは、初めての経験で有意義であった。

それでも自分の歩きに納得できなかったのもう一つの協会、日本ノルディックフィットネス協会の講習を受けた。こちらの講習は理論と実技がうまくかみ合っており、分かり易かった。

ノルディックウォーキングとは通常のウォーキングに手の振りを加えポールが地面に着地した時に、ポールで地面を押して推進力を得る歩きであると簡単に説明を受けるがこれがなかなか難しい。

それでも実際の歩行訓練が一番重要を思い、近所の公園での単独トレーニングと近所の同好会に参加し納得できる歩きを模索しています。始めて4年くらいだが、最初は簡単な運動だからすぐに上達できると予想していたが、簡単な運動だけに奥が深く、実感としてまだまだ熟練したとは言えない状況です。

慣れるまで時間が掛かかり、上達しているという実感がなかなか湧いて来ない、ある意味ずっと練習を続けることがノルディックウォーキングを実践していることかもしれないと思いつつ歩いております。

#### ノルディックウォーキングの特徴

- ・コースは通常は7kmくらいで、2時間くらいで終了する。半日コースが多いので参加しやすい。
- ・隣の人とおしゃべりができる程度のスピードで行うのが良いとされており、きつい運動にならない。
- ・ノルディックウォーキングの醍醐味は登り坂である。ポールで地面を押す力で推進力を得、背中を押されるような感覚でスイスイ進める。
- ・通常の二足歩行に比べ四足歩行に近い感覚で楽に歩ける。
- ・背筋を伸ばし、かかとから着地するので、自然と姿勢が良くなる。
- ・ポールを使うので、体のバランスが取りやすい。

#### 4.ウォーキング



大山を目指してウォーキング

ノルディックウォーキングの基本はウォーキングであると聞いて、ウォーキング教室に通った。

ウォーキング教室の内容は正しい歩き方、運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウン、インターバル歩行、筋トレ、ウォーキングマナーなどであり、歩くのにもそれなりの基礎知識が必要であることを改めて教えてもらったのは有益であった。

ウォーキングの特徴は手ぶらで特別なものはいらぬ、気軽にいつでもできる事だと思ふ。

ウォーキングの会は地域毎にあり、会によってそれぞれ特徴のある活動をしている。町歩き、里山歩き、山歩き。道なき道を歩く藪漕ぎ、寺社神社巡り、歴史探訪系などである。

毎日のようにウォーキングイベントが開催されています。月報が発行されているので、事前に興味のあるイベントを知ることが出来ます。予約不要で当日集合場所に行って参加費を支払えば誰

でも参加可能としている会が多いので、参加しやすい。

自分の興味のある分野のイベントに参加し、近所でも今迄知らなかった道を歩いて、新しい発見があるのが楽しい。

また、2020年はコロナ禍でいろんなウォーキングイベントが中止となったので、以前から興味があった近場の古道、柏尾大山道、鎌倉道上道、鎌倉道中道等、の古い道筋を調べて自分でウォーキングコースを作り、数日に分けて歩いている。古い道筋を歩くと昔の人と一緒に歩いているような不思議な感覚になります。

## 5.山登り

我が家の西向きの窓からは、近所の鎮守の森、その右側には大山から始まる丹沢の山並み、塔ノ岳、丹沢山、蛭ガ岳、が晴れた日にはよく見える。ここに住んでから一度大山に登ったが、その後行っていない。せっかく丹沢がよく見える場所に住んでいるので、今からでも遅くないと自分に言い聞かせ、丹沢登山を始めた。

ノルディックウォーキングとウォーキングで足腰を鍛え、最終的には山登りに生かそうという魂胆である。

最初は近場の山に登る計画を立て、天気予報と自分の体調を見ながら日程を前日くらいに決めて行っていた。このようなやり方なので、自然と一人登山となり、それなりに楽しんでいたが、周りから一人登山は危険と指摘されることが多く、最近はグループ登山に参加することが多くなった。



赤岳山頂 2,899m



高松山のミツマタの花

## 6. 今後

このように、リハビリ生活を通じて歩くことの意義、素晴らしさに気づかされました。ノルディックウォーキングはポールを使うことでバランスを容易に取れるので、転びにくくできる利点があります。

杖（ポールと言う）の力は偉大なり。この簡単な道具を活用して楽しくウォーキングができるわけである。

人間歩かなくなると急に老け込むと言われています。歩けることに感謝し今後もノルディックウォーキングとウォーキングを日常習慣として行い、時折、時節に応じたハイキング、登山をできるだけ長く楽しみたいものだと思っています。

### （注）

ノルディックウォーキングはオフシーズンのスキートレーニングとして 1930 年代にはじまった。ポールを持って丘を歩く、この方法が確立し北欧のスキーヤー達は一年中トレーニングができるようになった。ノルディックウォーキングで使用するポールには下肢への負担を減らす役割もあり、北欧では老若男女誰でも親しめるスポーツレクリエーションとなった。1997 年にフィンランドで二本のポールを使用したウォーキングを「ノルディックウォーキング」と定義し本格的に普及活動が始まった。現在では 800 万人(2007 年 : INWA 資料による)を越える人達がノルディックウォーキングを楽しんでいる。フィンランドでは、総人口の 16%以上の人たちが週 1 回ノルディックウォーキングをしていると言われている。日本においても近年、エクササイズやフィットネスの一つとして広がりを見せている。

ノルディックウォーキングの最大利点は、なんといっても年齢性別を問わず気軽に楽しめ、エクササイズの効率が非常に良いことである。一般的な歩行運動と異なり、上半身の筋肉もより積極的に使われて、首や肩の血行も促進され鍛えることができる。

全身の約 90%の筋肉を使用する有酸素運動を、疲れをあまり感じることなくより長い時間行える。1 分間に 110 歩程度の速度で歩けば、普通のウォーキングに比べてエネルギー消費量が平均 20%ほど高くなる。心拍数が 1 分間に 120~150 ぐらいの強度の運動が可能である。ウォーキングでは 1 時間に約 280 カロリー程度しか消費しないが、1 分間に 120 歩程度のペースで上半身の力を有効に使って歩幅を大きく取って歩けば、約 400 カロリー程度まで引き上げることが可能となる。

そのためレキなどのポールメーカーの説明書には、エネルギー消費量が 40%から 50%アップするという数値が載っている。メタボリックシンドローム対策として有効である。

また足首・膝・腰などへの負担が最大 40%軽減されたという研究結果が報告されており、足腰に故障を抱える人や心臓病など循環器系の病気のリハビリの運動にも適している。

体幹の筋肉群を強化できるので、腰痛の軽減などに効果があるとされているが、間違った歩き方や、ポールの長さの設定が適切でないことが原因で、過剰な負荷が加わる無理な運動をすると、かえって腰痛を悪化させることもあるので注意を要する。

ポールを持つことにより歩行姿勢が正され、呼吸も整うため、歩行禅のように用いることも可能である。自然環境や街中など、日常生活のなかでどこでも出来る利便性がある。

（Wikipedia より引用）