

ノルディック・ウォークで健康づくり

えひめノルディック・ウォーク協会

芝 亜紀



ノルディック・ウォークとは？

最近2本の杖のような物をつけて歩く人々をよく見かけませんか？ノルディック・ウォーク（以下、「NW」という）は、2本のポールを持って歩く最新のウォーキングスポーツです。10年ほど前、北欧発祥のNWが日本に入ってきました。東京大学名誉教授の宮下充正先生が、これから大注目の健康づくりとして紹介されたのがきっかけです。宮下先生とともにNWの世界大会に参加した松本陽子（当協会長）は、NWは高齢化が進んでいる愛媛県にぴったりの健康づくりであると考え、全国でどこよりも早く、NWによる健康づくりを普及してまいりました。今では、全国で大ブーム!!

では、NWの何がそんなに魅力なのでしょう？



高齢になっても元気に歩けます!!

通常ウォークとどこが違う？

NWは通常ウォークと比べてどのような効果があるのでしょうか？

①エネルギー消費が違う!!

ポールをつく事により、脚だけでなく全身の9割の筋肉を使うので、通常ウォークと比べて、約2割から4割エネルギー消費がアップします!!メタボなお父さん・ダイエットを気にするお姉さま方にも嬉しい効果ですね♪

実際、様々な自治体が特定保健指導や中高年の健康づくりの現場で活用しています。

②膝・腰への負担を軽減する

2本のポールをつけて歩くことにより、四つ足歩行となります。膝や腰など関節への負担が軽減されますので、リハビリ現場や高齢者の健康づくりにもぴったり!!最近では、リハビリ専用のポールも開発されており、NW外来がある病院まで出てきました。

③姿勢が良くなる

ポールをつけて歩くことにより、猫背が改善し、正しい姿勢で歩くことが出来ます。

④歩育にも役立つ!!

ポールをつけて歩く遊びを通して、運動の苦手なお子様でもかけっこが早く!!

⑤アスリートトレーニングとして

有名オリンピック選手も専用ポールを用いてオフシーズンのトレーニングで活用。

このように、どなたでも、様々な目的で楽しめるのが魅力ですね♪

体験してみませんか？

私達、えひめノルディック・ウォーク協会では、NWによる市民の健康づくりをすすめています。2009年から、毎週日曜日、堀之内公園でNWを行っています。公認指導員資格を持ったリーダー



堀の内ウォーク

「道後湯けむり遍路道ツアーウォーク」は今年で8回目の開催で、のべ約1300名のウォーカーが参加され、人気の大会です。自然と文化があふれる昔ながらの遍路道を、あたたかいお接待を受けながら歩くユ

しっかりと歩けるようになったら、ウォーク大会にも参加してみませんか？私達は、ウォーキングの全国大会も開催しています。

『道後湯けむり遍路道ツアーウォーク』は今年で8回目の開催で、のべ約1300名のウォーカーが参加され、人気の大会です。自然と文化があふれる昔ながらの遍路道を、あたたかいお接待を受けながら歩くユ



全国からのべ約1300名の方が参加されました

『道後湯けむり遍路道ツアーウォーク』

1がついていきますので、初心者の方でも気軽に正しい歩き方を学ぶことができます。事前にご連絡いただければ、ポールの貸出もしています。毎週日曜・午前8時半・美術館前集合です。（参加無料・雨天中止）興味のある方は、お気軽にご参加くださいませ。

なお、もつと本格的に歩ける身体づくりから始めたい方には、健康ウォーク教室（有料）もごさいますのでお問合せくださいませ。



昨年度の『道後湯けむり遍路道ツアーウォーク』募集パンフレット

この大会の参加者の3分の1は県外から。北は北海道から南は九州まで、全国からウォーカーをお招きできる大会へと成長してまいりました。私達は、この大会を通じて、健康づくりだけでなく、観光誘致にも貢献していると自負しております。

なお、パンフレットの必要な方はお問合せくださいませ。

ニークな大会で、5kmから40kmまで様々なコースがごさいます。今年は11月16日（土）・17日（日）に開催されます。日本一お接待が良

い大会として有名ですので、ぜひご参加ください。

なお、パンフレットの必要な方はお問合せくださいませ。



あたたかいお接待は日本一!!



負けんぞ!のむら!! ノルディック・ウォーク大会

私達は、松山地区だけでなく、県内各地で活動しておりますが、特に活発なのが西予市野村町。まちをあげてNWによる健康づくりをすすめてまいりました。

昨年、野村町は豪雨被害を受けましたが、のむらノルディック夢クラブ（当協会所属）の皆さんを中心に、NWによる二次的健康被害予防に取り組んでいらつしやいます。3月には『負けんぞ!のむら!!ノルディック・ウォーク大会』を開催、300名を超える参加者で賑わいました。

私達はこれからもNWを通じて、健康なまちづくりをすすめてまいります。

ノルディック・ウォークで健康なまちづくり

＜お問合せ＞
メール info@nordic-ehime.win-do.biz FAX.089-943-8860
HP http://www.ehime-nordic.com/