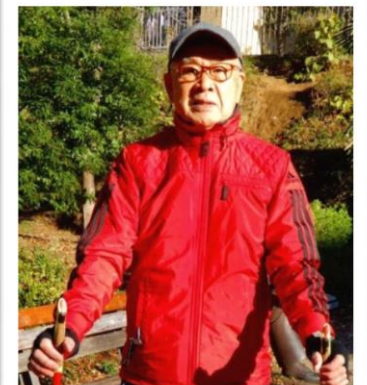


スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

【ノルディックウォーキング】^{あずま}東 ^{すすむ}晋 さん

神奈川県健康生きがいづくりアドバイザー
日本ノルディックウォーキング協会公認上級インストラクター
日本ポールウォーキング協会公認アドバンスコーチ
一般社団法人ソーシャルフィットネス協会公認コーチ
日本体育協会公認スポーツリーダー
横浜市体育協会健康体力づくりインストラクター
生活習慣病予防運動・要介護予防運動指導者
神奈川県3033運動普及員



私がノルディックウォーキング(以下 NW と略す)のポールをはじめて手にしたのは、平成 20 年 4 月 29 日に神奈川県海老名運動公園で実施された「LEKI ノルディックフィットネスウォーキング指導者講習会」の時でした。

このスポーツの素晴らしさは、年代や性別にかかわらず「誰でも」、場所を選ばず「どこでも」、思い立った時に「いつからでも」取り組める手軽さと、シーズンを選ばないことにあります。しかも最大の運動効果が得られるので、NW は“運動の王様”とも云われています。特に、通常のウォーキングと違って、簡単なテクニックを習得すれば腕やポールの動きにより 90%相当の筋肉を活動させることが出来、これが全身運動につながり、継続することで心肺機能が強化され、生活習慣病の予防と改善につながります。また、高齢者の転倒予防は勿論のこと、怪我や術後のリハビリとして回復力を促すといった効果もあります。

この素晴らしいスポーツを地域の皆さんに是非体験してもらおうと、都筑区、青葉区、港北区等で NW 体験講習会を開催し、多くの住民の方に楽しく NW を体験していただいています。

そして NW 体験講習会では、神奈川県が推進する「3033 運動」参加者の皆さんに紹介をしています。1 日 30 分、週 3 回、3 ヶ月間継続して NW 活動をすることで「体力が向上した」「体調が良くなった」等の運動効果が実感でき、そして何よりもこれを「継続」することによって健康の維持・増進につながります。

現在、横浜市都筑区の「都筑 NW クラブ」と青葉区の「青葉 NW クラブ」の 2 つのクラブを運営してい

て、それぞれ月に 3 回づつ(計 6 回)定例活動を実施しています。コロナ禍で外出自粛を余儀なくされていますが「屋外で気持ちよく歩きたい」との希望に答えて、感染対策をしっかりと取りながら楽しく NW 活動を行っています。

人生において「いつまでも自分の足で歩くこと」はとても大切なテーマです。これからも地域に親しまれるエアロビックの普及に邁進し、皆さんの健康づくりと生きがいづくりにつながっていくことを、大いに期待したいと思っています。



山中湖でノルディックウォーキングを楽しんでいるクラブの皆さん