

# NORDIC TIMES

(一社) 関西ノルディックウォーキング協会

2021.8 発行

Vol. 14

## INWAワールドカップ NWレースinエストニア大会 参戦報告

2019年7月7日開催のINWAワールドカップNWレースinエストニア大会に、アウリンコ、万博MTB、ヴァパウスの仲間12人と一緒に13人で参戦しました。

7月1日に関空を発ち、フィンランド・ヘルシンキ空港からラハティに向かい、フィンランドの森を感じるとして、ラハティの森をノルディックウォーキング(以下NW)しました。が、今まで経験したことのない大雨の中でした。

大会当日は、エストニアで大きな音楽フェスティバルが開催されることで、仕方なくヘルシンキからの移動になりました。早朝にホテル発で、フェリーにてタリンへと向かいました。

気候は、暑くもなく丁度いい気温の中、ワールドカップ種目21km、10km、そして42kmウォーキングも同時に開催されました。

参戦者の主流は40歳から60歳前半の男女アスリートが多く、特に目を見張ったのは、ラトビアの女性が多かったです。それは上半身下半身とも筋肉隆々なアスリート型の方が多かったからです。ひ弱な日本人チームは、21kmに2名、10kmに11名が参戦しました。成績は男子のレースカテゴリー21km(60~69歳)で4位、(70歳以上)で3位、10km(70歳以上)で1,2,3位独占、女子は、10km(60~69歳)で2,3位、同じく(70歳以上)で2位から5位を独占しました。

ワールドカップ会場は、アップダウンが複雑にある地形で、山あり谷ありの森林、野原の山野を駆け巡るコース設定です。日本のサークル例会のNWとは大きく違います。

コースを頭に呑み込めない中で、このコースを楽しみながら、先のウォーカーのペースの流れを観察しながら、一歩でも早く進めるように頑張りましたが、なかなか先のウォーカーには追いつけません。途中のエイドステーションでは、水、スポーツ飲料、ピクルス、パン、バナナ、スイカ等がありました。ここで、元気の出るエナジードリンクとエイドのお蔭で、先々へ進めました。

NWハーフマラソン競技への興味と知識が増える中、年齢的には体力と筋力は毎年減る中で競技参加です。今の時代、親が子供に無理をさせない事を優先で、冒険心が欠如した子供が増えていると聞きます。無理じゃない無理はありませんが、自分のできる事の一步先にチャレンジする心は、いつの時代も必要と考えます。自分の子供や孫たちにも、シニア世代がそのチャレンジ心を見せるため、自分の好きな世界でチャレンジをする心を失いたくありません。今日出来る事を明日も出来るようにするために、NWを通じて、シニア世代から中年世代、そしてその次の世代へ楽しさを伝えていきたいと思えます。

NWは全世代が行える魅力あるスポーツとして、我々は健康年齢を一歳でも永く出来るように活動に励みたいと思えます。

参戦者：アウリンコ（伊東弘美・岡本恵子・在間史子・高見とみ子・谷口悦子・松本由美・上田多賀雄・中川清）：万博MTB（上林由美子・福井圭子・横田正信）：ヴァパウス（岡正啓）：リーダー（松村悦男）



今回はコロナ禍における筋力維持について「ぜひココだけは！」という重要種目を3つご紹介致します。特に歩く時に重要な筋力を鍛えるトレーニングです。まずはできそうな種目から始めてみましょう。

## 膝あげ（股関節の筋肉）



1. 背筋を伸ばして少し足を開いて立つ
  2. 片方の膝を腰の高さまで持ち上げ、ゆっくりと下ろす
- ※ 慣れてきたら足の裏が地面に付く前に上げ始めます
- ゆっくりと10回×左右を2セット

## カカトあげ（ふくらはぎの筋肉）



1. 背筋を伸ばして少し足を開いて立つ
  2. 背伸びをするようにカカトを持ち上げ、ゆっくりと下ろす
- ※ 慣れてきたらカカトが地面に付く前に上げ始めます
- ゆっくりと15回×左右を2セット

## スクワット（太ももとお尻の筋肉）



1. 背筋を伸ばして肩幅くらいに足を開いて立つ
  2. お尻を大きく後ろに突き出すように膝を曲げる
- ※ 上半身は前に傾けてしゃがむ
- ※ 脚だけではなくお尻や背中も意識する
- ゆっくりと10回を2セット

呼吸を止めずにゆっくりと行いましょう。痛みなどがある場合はやらないようにしましょう。

(アウリンコ岡本)

# 食事と運動 — 食物繊維 —

# Meal and exercise

前回のタンパク質に続き、今回は食物繊維についてです。

「第6の栄養素」と言われるにもかかわらず、食品には表示していないことがほとんどなのです。まして「毎日どれくらいの食物繊維を摂っているのか？」なんて、よくわからないですよ？でも食物繊維をしっかり摂ると、生活習慣病の予防にもなり、また腸内の善玉菌のエサになるため、腸内環境が改善され、免疫力も高めてくれます。

厚生労働省によると一日の摂取の基準は男性21g、女性18g以上だそうです。特に10～40代は摂取量が少なく、一番しっかりと摂れている60代でもやや不足しているそうです。

やはり野菜の量が少なくなっていることも原因の一つと言えそうです。最近では野菜を始めに食べる「ベジタブルファースト」という食べ方もひそかに人気が出てきましたね。お通じも良くなり、お肌の調子にもとても良くなります。野菜不足かな？と思う方は難しく考えずに、ちょっと多めに野菜を摂ってみましょう。

1日の食物繊維目安摂取量（厚生労働省の摂取推奨量）

〈成人の場合〉

男性で21g以上、女性で18g以上



# もっとNWを知ろう～!

# Let's know Nordic walking

2004年、仕事関連でデンマークの福祉課長からノルディックウォーキング（以後NW）を教えられ魅せられた。心身ともに人々の健康生活へ貢献できる健康運動だと直感した。

現在、定例会やイベントを主催するほか、体験会や講座を開催している。またJNFA理事として広報部を担当し、より良い情報提供に努めている。

JNFA会報誌《NORDIC WALKERS》は1年に3回発行している。JNFA事務局広報担当者と全国各エリアの広報部員と共に、JNFAと会員を繋ぐ会報誌を作ること心掛けています。

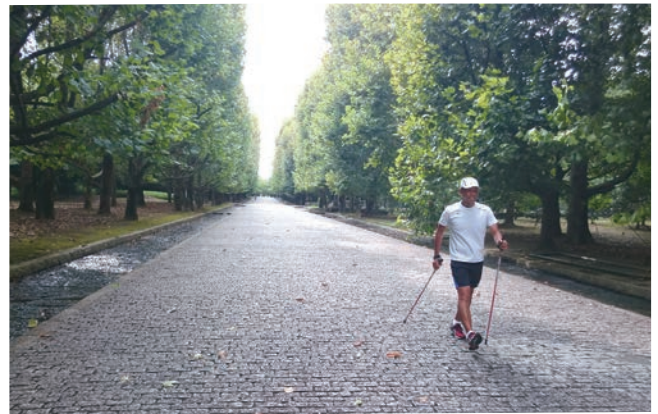
《NORDIC WALKERS》では、全国各地の素敵なNWコースや輝いている会員の活動、それにまつわる楽しい催しの様子などから日本列島各地を知ることが出来る。

またNWに関する医療、栄養、情報、JNFAの最新情報からは、NWや健康運動に関する知識や経験を得ることが出来る。

NWや健康運動に関する楽しい読み物ともなる会報誌《NORDIC WALKERS》を手にして欲しい！

《NORDIC WALKERS》はJNFA会員の手元に届くもの。JNFAメイト会員になるとNW関連情報満載の会報誌《NORDIC WALKERS》がご自宅に届き、またNWフィットネスフォーラム等に優先的割安に参加できる。是非！皆さん！JNFAメイトになりませんか？

NWクラブサンタクロース代表  
INWA&JNFA公認アドバンスインストラクター  
INWA競技審判員 健康スポーツナース  
大田 千賀子



# ストレッチのツボ

# Point of stretch

今回の場所は太ももの裏側です。ハムストリングとも言われるところです。ほぼ毎回取り入れられているストレッチだと思いますので、やったことがあるストレッチですね。

1. 脚を前後に大きく開く(ポールで体を支えましょう)
2. 軽く胸を張って、視線は前方に向けます  
(つま先は上げるとよりしっかりと伸びます)
3. 軽くお尻を引きながら、上半身を少しずつ前に傾けます。太ももの裏側にハリを感じるところでストップ

# Point

このストレッチは下半身のストレッチですが、上半身の使い方がポイントです。

背中を丸くすると骨盤の角度が「効きにくい角度」になってしまい、効果的に伸ばすことができません。軽く背筋を伸ばして顔を前に向けて行ってみましょう。伸ばす強さは気持ちいいところまでOKです。しっかりと伸ばすには「強く」ではなく、少し長めにやってみましょう。



# 私のお気に入り公園

# My Favorite Course

大阪は東部に山田池公園という大きな公園があります。大阪市内からのアクセスはそれほど良くないのですが、このエリアでは最も大きな公園です。ご利用の方々の目的は、ウォーキングやジョギング、写真撮影やピクニック、レクリエーションなど、様々です。この公園の魅力は何と言っても豊かな自然が一年を通して楽しめることです。

梅に始まり、桃、桜、新緑からアジサイ、紅葉までいつ行っても違う自然を楽しむことができます。いまだに「このキレイな花は何？」という発見も。そして有名な菖蒲園です。一年をかけて準備され、見事なアジサイを楽しむことができます。期間中はライトアップもあり、しかも無料で入ることができます。

山田池公園のもう一つの魅力はいつも空いていることです。ゴールデンウィークや春、秋の土日こそ混雑しますが、それ以外の平日は実にゆったりと歩かことができます。日陰の多い道、日当たりの良い道、広大な芝生の広場、平坦な道や坂道などコースアレンジも思いのままです。大阪府の管理公園なので、清掃などの手入れは行き届きいつも快適です。

自身の運動習慣が見直されている今、ご近所を一人で歩いている方は多いかと思います。いつか気軽にお出かけできるようになった時には、是非一度楽しみに来ていただきたい公園です。

(アウリンコ岡本)



## 編集後記 — 編集を終えて —

昨年の春に始まったこの新型コロナウイルスの感染拡大。今までの日常が当たり前ではなくなり、誰もが大きなストレスを抱えていらっしゃるのかと思います。しかし今、少しずつ出口が見え始めているような気がしています。

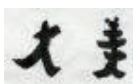
不安はなかなか拭えないとは思いますが、いつかまた皆さんで楽しく歩くことが出来る日を楽しみに、少しずつその準備をしておきましょう。今回の会報誌について、発行が大変遅くなりましたことを心よりお詫び申し上げます。

(アウリンコ岡本)

関西ノルディックウォーキング協会に賛同頂いたスポンサー



オールシーズンノルディックフィットネスLapin  
〒578-0963 東大阪市新庄2丁目16-3  
TEL: 050-5532-7467 <http://www.lapin.fi/>



日本料理専門の店【割烹・雑炊】大美  
〒530-0047 大阪市北区西天満5-13-13  
TEL: 06-6311-4340 <https://daimi.owst.jp/>



ノルディックスポーツ専門店(株)クロス  
〒543-0015 大阪市天王寺区真田山町5-41  
TEL: 06-6768-3438 <http://www.xc-cross.jp/>

関西ノルディックウォーキング協会  
事務局

mail: [nordic.knwa@gmail.com](mailto:nordic.knwa@gmail.com)  
<https://nordicwalking.or.jp/>

