



Photo/お出かけイベントin和東町(ヴァパウス)

Nordic Times

(一社) 関西ノルディックウォーキング協会

2015/6

会報誌 (第4号)

ノルディックウォーキングで身体づくり

ナショナルコーチ 藤田 和樹



ノルディックウォーキングが身体(体力)づくりに適したスポーツであることに疑いの余地はありませんが、その理由について正しく理解できている人は意外少ないのではないのでしょうか。

体力にはいろいろな種類がありますが、一番わかりやすいのは持久力や筋力などでしょう。確かにノルディックウォーキングを行うことでこれらの体力は向上しますが、これらは結果であって作用(直接の原因)ではありません。

紙幅がないので答えを先に言っていますが、なぜノルディックウォーキングによって身体の適応(体力向上)が起きるのか、その原因は姿勢にあります。

よい姿勢はスポーツ共通の重要なファクターであり、姿勢が悪いとスポーツでよい成績を得られないだけでなく怪我をする原因にもなります。よい姿勢のポイントは脊椎の上部(胸椎)の伸展です。わかりやすく言うと背筋をまっすぐに伸ばすこと。二足歩行動物であるヒトは上肢が自由になった代償として、上肢で身体(脊椎)を支えることができなくなり、円背(胸椎の過度の後弯)に悩まされるようになります。背中が曲がると骨盤が後傾し膝が曲がり、歩くのに不向きな姿勢になります。結果として、歩くために無駄な筋力とエネルギーを使わざるをえず、すぐに疲れてしまい歩くことが苦痛になってしまいます。

ノルディックウォーキングでは、ポールを斜め後方に突きしっかりと地面を押します。このポールテクニックを正しく行うことで脊椎(胸椎)が伸展し、正しい姿勢で歩くことができるようになります。姿勢がよくなれば、身体に負担をかけずに長時間歩くことが可能となり、結果として持久力や筋力がアップします。皆さん、ご自分のポールテクニック、正しくできているか今一度チェックしてみませんか？





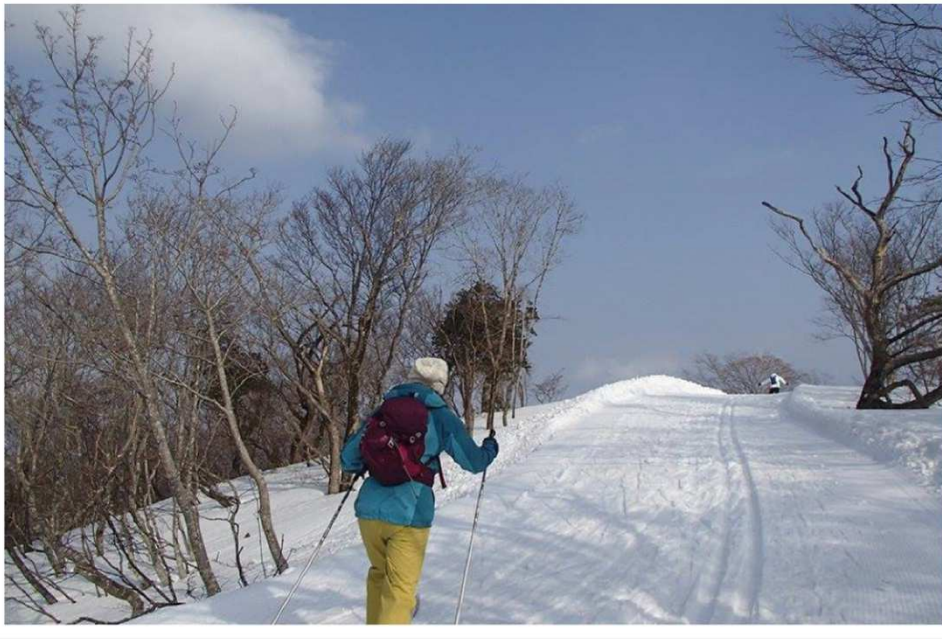
歩くスキー
&
スノーシュー体験会
In
箱館山スキー場



ノルディックスキーとスノーシューを
関西でも体験していただこうと、数年前
から始まったイベントです。

場所は関西で唯一のSAJ公認クロスカ
ントリースキーコースがある、箱館山ス
キー場。頂上から見下ろす琵琶湖一望の
景色が素晴らしく、夏場もゆり園が美し
いところです。今回は歩くスキー28名、
スノーシュー8名ものたくさんの方にご
参加いただきました。

天候には恵まれず…今年も荒れ模様。



午前中の講習が始まる頃には、これま
でで一番の悪天候に。

自然はきびしい！！と思い知らされます。
午後はなんとか天気も持ち直し一安心。
晴れ間が出てきたので琵琶湖も一部見る
ことができました。

歩くスキー組はコースのアップダウンに
手こずる人もいらっしゃいましたが、
森の中のちょっとハードなお散歩とい
う感じで楽しんでいただけたように思いま
す。



所属グループ紹介

アウリンコ泉北

カトレア会：ノルディックウォーキングを楽しむ会

泉北を中心に活動しているカトレア会（変形性股関節症友
の会）の方々と一か月に一回、日曜日を使って、泉北ニュー
タウンの緑道と呼ばれるウォーキングコースを2キロ程度ゆ
っくりと歩いています。

BI、ALの資格を持つ看護師、理学療法士も同伴します。
たとえ人工関節の手術を受けていても、ポールを使えば歩行
は楽々、歩容も安定します。高齢になっても、歩く喜び、歩
ける幸せを確かめ合っています。

カトレア会 澤田 出



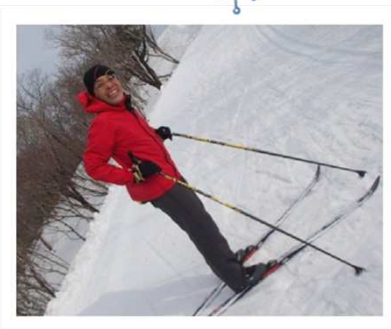
一部の方からは激坂のぼり&下りに認定コースならではの醍醐味を感じた…なんて感想も。そして、後半は急激に冷えてきて雪面がアイスバーンに。箱館山は山の上のコースなので、雪はたっぷりあるのですが、気象条件の変化が激しいのです。

アイスバーンを恐る恐る下ってたどり着いたヒュッテには、あたたかいおしるこが…！いつもより数倍美味しく感じていただけたのではないのでしょうか。



また、スノーシュー組はスキーと違って雪上のどんな場所でも歩くことができるので、箱館山を十分堪能でき、とても楽しんでいただけたようです。

自然と一体となれるイベントにご興味をお持ちの方、是非来年のご参加をお待ちしております！



所属グループ紹介

まほろば
奈良公園

「倭は 国のまほろば たたなづく 青垣 山ごもれる 倭し うるはし」と倭建命が歌ったと古事記に残されているとおり、本当に素晴らしい場所である大和の中心奈良公園をバックグラウンドとして、歴史の息吹を感じさせる(寺社仏閣、近代建築、巨樹等)を見て廻る多彩なコースを毎回アレンジして定例会を実施し、心と身体の健康長寿を目指し、楽しくノルディックウォーキングを実践しています。

現在20名強での定例会ですが、老若男女制限はありません「心と身体の健康長寿を目指す方」大歓迎です。どうぞ宜しくお願い致します。

まほろば 上田 多賀雄





新企画！

KNWA参画サークル総力を挙げての、2015年スペシャル目玉企画！！



KNWAサークルに参加して、スタンプ(シール)を集めて記念品&豪華賞品をgetしよう！

※ラリーの期間は、2015年6月1日～2016年3月31日 2016年度お楽しみイベントにて大抽選会を行います。

他にも、達成した方には、もれなく記念品をプレゼント

【注意事項】

- 対象のサークル定例会や、イベントに参加し、スタッフにシールを貼ってもらいます。
- サークルのメンバーカード、スタンプカードをお忘れの場合は参加とみなされません。
- スタンプカード紛失の場合は、有償¥1000で再発行しますが、集めたスタンプは無効になります。
- 雨天時の開催は、各会の開催基準です。中止の場合に参加されてもシールは貼れません。

※詳細は各サークルの担当者にお聞きください。

熱中症にご用心！ スポーツ中の熱中症予防5か条

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。
2. 急な暑さに要注意
熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。
4. 薄着スタイルでさわやかに
皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。
5. 体調不良は事故のもと
体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。

今回はKNWAお楽しみイベントの特集です！お楽しみに！！

KNWA関西ノルディックウォーキング協会会報誌「Nordic Times (ノルディックタイムズ) 第4号」をお届けしました。本誌に対する皆さまの感想をお寄せいただくと励みになります。

また、編集部へのご参加もお待ちしております。



■ 関西ノルディックウォーキング協会に賛同いただいたスポンサー



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】大美金
〒530-0047 大阪府大阪市北区西天満5-13-13
TEL 06-6311-4340 <http://www.daimi.biz/>



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5-4-1
TEL 060-6768-3438 <http://xccross.hp.gogo.jp/pc/>

■ 関西ノルディックウォーキング協会事務局

〒543-0015

大阪市天王寺区真田山町5-4-1

ノルディックスポーツ専門店(株)クロス

担当：垂口(たるぐち)

TEL：06-6768-3438

FAX：06-6768-3385

Mail：xc.cross1@gmail.com

<http://www.nordicwalking.or.jp/>