

# NORDIC TIMES

(一社)関西ノルディックウォーキング協会  
2016/11 会報誌 No.7

## TOPIX

有資格者研修会開催！参加者の声

新コーナー「ギアのこと、俺に聞けっ！」他

写真：JNFA 会長竹田氏と INWA 会長 Aki 氏

## 関西ノルディックウォーキング協会のみなさまへ

JNFA 会長 竹田正樹

KNWA の皆様日頃より大変お世話になっております。2017年12月2日（土）、3日（日）に第10回日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）ノルディックフィットネスフォーラム（NFF）が京都市同志社大学今出川校地で開催されることとなりました。今回の大会はNFF第10回目の記念すべき大会となります。この大会に向けて私は2つの大きなテーマを掲げています。1つのテーマは「温故知新」です。JNFA 発足以来10周年の歩みを振り返ることで、JNFA や Nordic Walking がどのように発展してきたかを皆で確認しましょう。して、そこから、今後の発展のための課題を探り、それを解決すべき方策、さらには、私たちにこれから求められる方向性としては何が理想的なのか、その哲学を皆で考える会にしたいと思っています。2つめのテーマは、私たちが実践している Nordic Walking が world wide に展開されており、世界共通の“global standard”であるという認識に立つという確認です。フォーラム当日はできるだけ世界の事情を紹介できるような内容にしたいと考えております。このフォーラムに参加されることで、世界の Nordic Walking 事情や日本の立ち位置を認識できるとともに、皆さんが自信を持って Nordic Walking に取り組むことが可能になると確信しています。私は JNFA 会長として、のような大会にすべく実行委員会と協力しながら内容充実に努めて参ります。

ここからはお願いですが、このフォーラムを盛り上げるためには、KNWA 所属の皆様方のご尽力が必要不可欠なのは言うまでもありません。皆様のご支援とご協力のお気持ちがあつてこそ、初めて成功に導くことができます。KNWA の皆様方の「パワー」を、全国に発信する良い機会でもあります。関西在住の一個人として、皆様方と一緒に盛り上げたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

# 有資格者研修会

同志社大学今出川校

2016. 7. 16



## 2016 有資格者研修会の感想① 報告者：青山孝行 (AI)

去る 2016 年 7 月 16 日、同志社大学今出川校地において、関西ノルディックウォーキング協会主催の「有資格者研修会」が開催されました。多くの方に参加いただきありがとうございます。

今回は INWA 公認ナショナルトレーナーである大阪大学の藤田和樹先生に講師を務めていただきました。理論講習『姿勢に悪いメソッド、良いメソッド』で NW の姿勢に関わる仕組みを学び、実技講習『ポールを使った姿勢チェック』では実際に自らの姿勢やバランスを確認できたことは、貴重な機会でした。各地での好事例の報告も行われ、情報を共有できた一日でした。

ご協力いただいたアンケートによると、科学的な講習の場を提供できた事に、多くの受講者が満足されたようでした。こういった研修会は継続的に開催していきたいと考えております。

最後になりますが、講師を快諾していただいた藤田先生、会場を手配いただいた同志社大学の竹田先生、ありがとうございました。

## 2016 有資格者研修会の感想②

報告者：千輪勝信 (AI)

昨年よりもパワーアップしたとてま参考になった研修会でした。藤田先生の理論と実技の講習は、自分のノルディックウォーキングの基礎を引き上げるためのとても勉強になりました。このような理論講習はなかなか聞けるチャンスがないためとても良かったです。インストラクターの事例紹介も同じ悩みやまたその解決方法を勉強できてとても参考になりました。

長丁場の講習ですが、あっという間に終わりました (笑) また、来年もよろしく願いいたします。

## 2016 有資格者研修会の感想③

報告者：木島忠裕 (BI)

何の実績もない私に、「KNWAの皆さんの前でお話していただけませんか？」と言われ戸惑いました。勇気をふりしぼり島根県大田市でのNWの取り組みをお話させていただきました。皆さんに私の話が伝わったどうか心配ですが、今までの現状をお話できました。何十年離れていても故郷はいいものです。いろんな場面ですぐに交流できNWのは話もスムーズにできました。取り組み初めて5年。NWをしてくれる人が少しずつ増えてきていますが、まだ狭い地域での取り組みです。

又若い方への取り組み等、課題も多いです。JNFA・KNWAのご協力、ご支援を頂きながら島根県大田市でのNWを広めていけるよう頑張っていきたいと思っております。このような発表の場を与えて頂き感謝します。

# ギアのことは、俺に聞け！

## 第1回 「ポールは腕の延長、杖じゃない！」

ノルディックウォーキングはアスリートからリハビリ目的の方まで誰もが目的に応じた効果を得られるスポーツです。ただし、その効果を得るためには正しいテクニックの習得と正しい専用ポールが必用不可欠です。効果を求めないなら竹の棒や前付きの杖のようなポールでも十分です。正しい専用ポールは以下のことがスムーズにまるで身体の一部、腕の延長であるかのように設計されています。

1. 自然な腕の前後へのスイング 2. 前後への自然なスイングを妨げないストラップ
3. ポールの反力を利用して楽に推進力を得る

ポールが軽く、スイングウェイトが軽い方が良いのは言うまでもなく、以外と知られていないのが以下の表①のC・曲げ強度です。これはシャフトの曲がる強度のことで高い（ポールが曲がらない）ほどポールの反力を得られ歩きやすくなります。マイポールとしてノルディックウォーキングのベストなポールは？ 私や周りのインストラクターさんの意見で多いのはやはりワンピース形状のカーボン製シャフトです。今のところ軽さ、スイングのしやすさ、曲げ強度などこれを超えるポールはなさそうです。とは言っても皆様の目的は様々、携帯を重視される方もおられますので以下の表①②もご参考いただきご自身ももっとも楽しみやすいモデルをお選びいただければと思います。ぜひノルディックウォーキングを生活の一部に取り入れていただきたいです。 ポールのことならお気軽にご相談ください。



表① シャフト(棒の部分)素材による比較

シャフト素材	A・重量	B・スイングウェイト (ポールの振りやすさ)	C・曲げ強度 (※Bシャフトの硬さ)	D・衝撃吸収力	E・強度・耐久性	テクニック習得	価格
カーボン (※a含有量50%以上)	軽い	軽い	高い	高い	強 (ただし剛性は弱い)	楽	中～高 13,000円程度～
グラスファイバー	中～重い	中	低い	中	中	中	低～中 10,000円程度～
アルミ	重い	重い	低い	低い	低い (強い衝撃で曲がる)	中	低い 8,000円程度～

※aカーボンがシャフトに含まれる割合、50%未満のシャフトは曲げ強度も低く表のような効果は得られにくい。



表② ポールの構造による比較

構造	重量	スイングウェイト (ポールの振りやすさ)	曲げ強度 (※Bシャフトの硬さ)	衝撃吸収力	強度・耐久性	携帯性	価格
ワンピース	軽い	軽い	高い	高い	強い	低い	低～中
伸縮タイプ (カーボン製)	中	中	中	中	低い	中	高い
伸縮タイプ (アルミ製)	重い	重い	低い	低い	低い	中	低～中
折りたたみ式 (カーボン製)	中	中	中	低い	強い	高い	高い

・伸縮タイプや折りたたみ式ポールはこれからの新しい技術によりワンピースに近い性能になる可能性もあります。  
・2016年9月現在スポーツショップクロス調べ



## K NWA 所属グループ紹介

### 【ヴァパウス（京都市）】

2008年6月より京都で活動を始めました。毎月第一日曜日の午前8時に京都市役所前広場に集合し、その月によってコースを変えながらノルディックウォーキング（NW）を楽しんでいます。京都の市内地では、ある程度の距離を歩ける公園は案外少なく、私たちの定番コースは東山区を中心とした街中になります。

信号に引っかかることや、車両との離合など、課題もありますが有名寺社を見ながらのNWは京都ならではの楽しみ方です。

# Nordic Walking & Cafe

## 守山宿・町家 “うの家”

守山市運動公園からNWで15分！中山道に江戸時代末期から明治時代に建てられた母屋、造り酒屋の趣の町家に、『咲蔵』と『忍ぶ庵』。中庭をゆったりと眺めながら蔵の落ち着いた中贅沢に近江牛のお料理を頂く時には『咲蔵』へ、カジュアルに地元のお野菜自慢のお出汁のおかずを頂く時には『忍ぶ庵』。ベジスイーツやサイフォンコーヒーも格別です。お帰りには近くの源内塚や東門院さんにも足を運んでいただき、歴史街道をたっぷり楽しんでください。



◆店舗情報◆滋賀県守山市守山1丁目10-2

うの家 開館時間 9:00~17:00 電話番号 077-583-2366

咲蔵 営業時間 11:30~15:00(ランチ) / 17:00~22:00(ディナー) 電話番号 077-583-5108

忍ぶ庵 営業時間 11:00~17:30 電話番号 077-583-0082

## 【第10回 JNFA ノルディックフィットネスフォーラムは京都開催に決定！】

2017年に開催予定の第10回 JNFA ノルディックフィットネスフォーラムは「京都」で開催されることが8月30日の JNFA 理事会で決議され、第9回富士河口湖での同フォーラムにおいて正式に発表されました。申請をした際に組織された『第10回 JNFA ノルディックフィットネスフォーラム in 京都 2017』の実行委員会は KNWA の理事およびご協力者で組織されております。第10回大会の記念すべき大会を京都で開催されることは誠に喜ばしく、大変誇りに感じると同時に、大きな責任も感じるところです。今後、京都大会を具体的に進め、成功に導くためには、KNWA 関係者お一人お一人のご協力が欠かせないのは承知の事実です。実行委員会として記念すべき第10回大会成功に向けて鋭意努力する所存ですが、KNWA に所属する皆様方のお力添えを切に期待しているところです。私たち KNWA が総力を挙げて、この記念すべき10回大会を将来記憶に残る、そして今後見本とされるような素晴らしい大会に導き、KNWA の組織力を全国にアピールしようではありませんか。この紙面でも活動の詳細を随時お伝えさせていただきます。誠に勝手とは重々承知しておりますが、皆様方からのご支援、ご協力の程、心よりお願い申し上げます。

### 【新コーナー】教えて！あなたの企画！！

御手洗祭(下鴨神社@京都)「クラブのみんなと来たいね。そうだ私たちが計画しよう！」と始めた小さな企画は今年で3年目になりました。鴨川沿いを4.5km、みんなの笑顔を見ると来年はどのコースにしようかとワクワクしてきます。クラブサンタクロース(チーム紫野)



### 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/

### 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/>



日本料理専門店【割烹・雑炊】大美  
〒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  
TEL060-6768-3438 <http://xccross.hp.gogo.jp/pc/>