

ストックで ストックする 健康貯金。

ノルディックウォーキングと生き生き人生。

「運動不足ですね。もっと体を動かしましょう」
聞き飽きたような言葉に「明日からきつと始めよう」と心に誓うも、
いつになっても明日はやって来ない。
何か良い解決方法があればなあ…とっていませんか？

話は変わり、最近、町の運動公園でスキーストックのようなものを持って歩いている人をよく見かけます。
このスポーツは「ノルディックウォーキング」と呼ばれるスポーツです。
欧州から伝わったこのスポーツは、現在日本で密かなブームを巻き起こしています。
歩くだけなのに身体の90%の筋肉を活動させることができるノルディックウォーキング。
「メタボ対策の最終兵器」と言われるこのスポーツ。暑い夏が始まる前に知っておくことが、
"明日の健康"への第一歩かもしれません。

始まりはクロスカントリーから

ノルディックウォーキングの始まりは、クロスカントリースキースキーの選手が夏の間の体力維持・強化として行っていたトレーニング——「スキークウォーク」でした。1992年、スキースポーツ（ストック）をウォーキング向けに開発したポールが紹介された。ウォーキングの基本である腕をサポートするため「ポールウォーキング」と呼ばれ始めた。しかし、この時点では方法や利点などは紹介されていなかった。

そして1997年、フィンランドで「ノルディックウォーキング」として発表された。高い運動効果のあるスポーツとして、フィンランドでは瞬く間に有名になり、そしてヨーロッパ全体に普及していった。ヨーロッパではすでに800万人がノルディックウォーキングを始めています。

違いはその手に持つストック

普通のウォーキングとノルディックウォーキングの違いは、ストックを持つにないかだけ。用意するものも専用のストック以外は何も要らない（ストックは専用のお店で購入することが出来るが、町の運動公園では無料で貸し出しています）。しかし、そのストックが大きな効果と利点をもたらす。

ノルディックウォーキングの効果

ノルディックウォーキングは、ストックを使うことで、全体の90%の筋肉を動かす。1時間あたりの消費カロリーは、約400キロカロリー（通常のウォーキングは280キロカロリー）。
膝の関節、脊髄への負担を軽減
ストックの使用で、膝の関節や脊髄への負担を約5kg／歩軽減します。正しい歩行姿勢では、約8kg／歩まで軽減される。
長時間の歩行も可能に

ストックの使用や歩く姿勢が、足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽くするので、長い距離や時間歩くことができます。負担が軽いため、リハビリにも効果的な運動です。

高齢者の皆さんにもおすすめ

ストックが、体のバランス維持のサポートになるので、転びにくくなる。また、姿勢や呼吸も整えられるので、血液の循環も良くなり、肩こりなども解消される。

腰痛予防にも効果を発揮

オフィスワークが多い人への腰痛予防にも効果を発揮。気軽にできる運動です。

The Healthy stock with stocks