

インタビュー

2人で一緒に始めました

健診の前に運動を始めようと思い、ノルディックウォーキングを始めた土野さん夫婦。始めて2カ月、現在も定期的に運動公園を元気に歩いています。最近健診を受けた土野さんは、驚いたことに中性脂肪の数値が下がっていました。数値の変化だけではなく「ズボンの履き心地も変わってきたんですよ」と清浩さんはうれしそうに笑います。ご夫婦での努力の成果が徐々に表れているようです。



しの 幸よひろ
土野清浩さんとまゆみさんご夫婦

これは、体験しないと分かりませんね

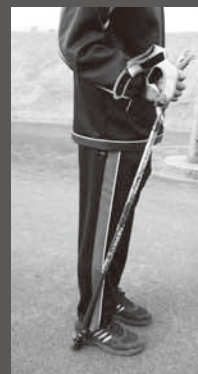
週1回バドミントンやバスケットを楽しんでいます。ウォーキングもやったことがあるんですが、ノルディックウォーキングは少し歩いただけでも息が上がりますね。心地よい疲労感があります。ウォーキングとは違い、腕の力を使うので、二の腕が気になる女性にオススメですね。



たのうえひろ み
田上宏美さん



次に、準備体操をしましょう。ストックを使って、簡単なストレッチができます。下半身のバランスが悪くても、ストックを使うことで、安定した姿勢で効率よく準備体操を行うことができます。歩く前も後もストレッチをすることで体が快適に動いてくれます。



ノルディックウォーキングを始めるためには、正しい知識と歩き方が大切です。まずはストックの選び方です。まっすぐ立ち、かかとにストックの先端を付けて肘が90度より少し開いているくらいが、ベストです（身長×0.68cm程度の長さが良いでしょう）。

始めるためにー

あさ 一歩 前に

The Healthy stock with stocks
ノルディックウォーキングと
生き生き人生



右と左のフォームを見比べて欲しい。ストックを使うことで、歩幅が広くなり、腕の振りも大きくなっている。足はかかとから着地し、つま先から蹴り出す。下半身と上半身が同時に活動しているのが分かる。

フォームと視線
両肩をリラックスさせながら腕を垂らします。あくまでも自然なウォーキングフォームが基本です。視線は遠くに向け、少し胸を張って歩きましょう。
スイング
肩を支点に肘を伸ばして、前方にスイングしてストックをつき、身体を前方に押し出した後は、手を開き、腕とストックが一直線になるように意識してください。
グリップ
腕を前にスイングするときにストックを「ギュッ」と握ってください。逆に後にある反対の手は握っていたグリップを離すように心掛けてください。ストックを握って、

離すタイミングは身体の横よりやや後が基本です。「グー、パー、グー、パー」とリズム良く握りましょう。
ストックを突く場所
前に踏み出した足の着地と同時に逆の腕を腰の高さぐらいまで上げ、両足の間（体の真横）にストックを強く突き、力を込め（体重をのせる感じ）身体を前方に押し出すように心掛けてください。
ストックはひきずらないように
突いたストックは身体を前に押し出すまで移動させません。ストックを突く音は、「カツツ、カツツ」となるように、引きずらないで歩きましょう。

大津町から 発信した 新しい運動のカタチ

クラブおおづ副理事長
日本ノルディックウォーキング協会
オフィシャルインストラクター
黒田 傳さん



平成20年、札幌でノルディックウォーキングを知った黒田さん。「ひと目見た瞬間に、これは良いと思った」と話す。その後、熊本県スキー連盟の研修会や町のイベントで紹介するなどの普及に努めた。

本心に良いものは、普及させたいーその思いは、日本ノルディックウォーキング協会公認指導員の資格取得につながる。また運動公園で運動をしている人にもノルディックウォーキングを積極的に勧める。その結果、ノルディックウォーキングの認知度が上がってきた。

「80歳代の人で、血糖値が高く、歩くことも困難な人に、ノルディックウォーキングを勧めたら、運動公園を半周することができるようになった

クラブおおづ主催
ノルディックウォーキング教室
日時 8月4日、11日、18日（水）
午後7時～午後8時30分
場所 町運動公園
定員 30人
参加費 500円（クラブおおづ会員は無料）
申込期限 7月30日（金）午後3時まで
申し込み・問い合わせ
クラブおおづ事務局 ☎（294）2922

踏み出す場所はー

健康のためにウォーキングをすることが恥ずかしいと思っている人も少なくはないでしょう。なるべく人がいない時間帯ー夜にウォーキングをする人も見かけます。しかし夜は暗く、事故などにあう可能性も高くなります。では、安全に運動をするためにはどうすれば良いのでしょうか。

運動公園が有名になれば、おのずと多くの人が行ってきます。多くの人がノルディックウォーキングを行ってれば、自分だけ恥ずかしいということはありません。町ではこれからの教室などを開催し、環境ときっかけを用意します。

ノルディックウォーキング教室

生涯学習課ではノルディックウォーキングの教室を開催しています。上手な歩き方は講習を受けることで身につきます。教室は定期的に行っていますので、ぜひ参加をしてみませんか？

