ノルディックウォーキングについて

・ノルディックウォーキングの歴史

ノルディックウォーキングは、1930年代初めにフィンランドのクロスカントリースキーチームの夏場のテクニックトレーニングとして、ポールを持ってハイキングやランニングをした事からはじまります。それ以降このノルディックウォーキングは、クロスカントリースキー競技者にとって重要なオフシーズンのトレーニング方法となっています。

1990年代ポールを持って歩くことの身体的効果について、フィンランドで活発に研究試験が行われました。1996年、フィンランドスポーツ研究所、フィンランドのスポーツ用品メーカーであるエクセル社(Exel)、およびSuomen Latu(野外レクリエーションスポーツ協会)の共同事業のもと、この新しいエクササイズを一般の人々に紹介するに至りました。1997年代？？？、このエクササイズを国際的に「ノルディックウォーキング」という言葉で定義し、最初のカーボンファイバー製ノルディックウォーキング専用ポールが考案されました。

2000年、フィンランド・ヘルシンキに国際ノルディックウォーキング協会が設立されました。これ以来、多くのパートナー協力のもと国際的にノルディックウォーキング普及活動を展開し、現在(2009年)ではノルディックウォーキング活動を世界40カ国を超える国々でみることができます。

・ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングは近年開発された新しいスポーツである。ノルディックウォーキングとは、2本のポールによる上肢運動を推進の補助に加えた歩行運動である。ポールを用いることから、ポールウォーキング、ストックウォーキングとも呼ばれることがある。クロスカントリースキーの競技会でスキーを忘れた選手が参加できずポールだけで周辺を走行したことが起源とされている。北欧のクロスカントリースキー選手が、夏季のトレーニングとして導入している手法は、これによく、類似している。ノルディックウォーキングは年齢・性別・身体能力に関係なく行うことができるため、選手のトレーニングだけに留まらず、フィンランドを初めとした欧州を中心に、安全で楽しい健康運動として普及しつつある。

・ノルディックウォーキングの効果

通常の走・歩の運動が下肢の筋を主働筋としているのに対し、ノルディックウォーキングは、ポーリング動作を加えて上肢の筋も主働筋として用いる。これによって通常の歩行よりも酸素消費量が多くなる。そのため、ノルディックウォーキングは従来のウォーキング運動に比べて、有酸素運動効果が高まるといわれている。そしてノルディックウォーキングでは酸素摂取量が多くなるものの、運動者の主観的な運動の強度は高まらないため、運動の辛さを感じることなく、効果を期待できる運動になる。また、上肢のポーリング力により下肢の負担が軽減されること、全身の筋をバランスよく用いることから他の同程度の強度の運動にくらべ、膝の負荷を軽減する効果が期待でき、より安全な健康運動になっている。

参考文献

Jnfa.jp/index.php

生涯スポーツと運動の科学

出版　2006年4月18日　著者　上杉尹宏・晴山紫恵子・川初清典　発行所　市村出版