

北杜市スポーツ協会

2026. 2. 25

# 明野支部だより 第11号

## 「ポールを使った体づくり運動」開催

2月15日（日）に明野小学校体育館で、ポール（ストック）を使い、体を動かす楽しさ、心地よさを味わい、さらにノルディックウォーキングという運動に理解を深める目的で「体づくり運動」を開催しました。



講師の植松誠二さん（市スポーツ協会専門部長）の指導のもとに、小学生から高齢者まで30名の方々は、自分なりのペースとリズムで、いろいろな運動に取り組みました。最初はポールを使っての体操、歩き方の基本姿勢の説明を受けました。ポールは斜めにつくこと、足をつくと同時にポールをつくこと、後ろの手も着く感じで伸ばすこと、目先を前に胸をそらすことなどの大事なことの指導を受けました。

その後歩幅を広げる、手を大きく振る意識での歩き、その場でステップを変える動き、バランスを養う動き、後ろ歩きなど、様々な動きに取り組んだ後、最後は学んだことを意識しながら、グラウンドを大きく3周ほどまわり、終了となりました。

参加した人からは「ウォーキングを毎日しているが、歩く姿勢を考え直す機会となった」、「ノルディックウォーキングが効率の高い運動効果があることが実感できた」、「膝や腰の負担が少なく、肩こりの解消にもつながると聞き、始めたい気持ちになった」などの感想も聞かれました。3月15日には北杜市スポーツ協会主催の「第17回ノルディックウォーキング」、また明野支部でも11月に5kmの「第5回ノルディックウォーキング」も予定されています。お仲間をさそい、一緒に参加を検討してみてください。



# ノルディックウォーキングの効果

全身90%の筋肉使用

## 効率の高い運動効果

1時間の歩行=40分のノルディックウォーク  
ウォーキングに比べ20%のエネルギー消費効果UP!  
ウォーキングに比べ全身40%の運動効果UP

## 肩こりの解消

肩や背中に適度な刺激&血液の循環が良くなるため、肩こりが少なくなります!

## 姿勢が良くなる

ポールを使うことで胸を張って腰の入った姿勢となります。

## ひざ・腰の負担軽減

歩行動作の補助、  
リハビリにもOK!

## 誰にでもできます!

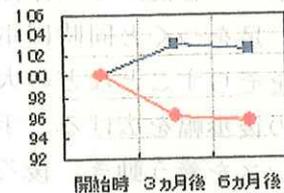
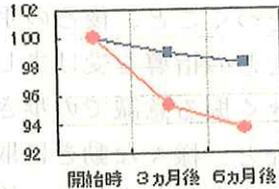
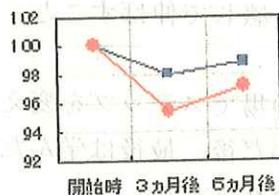
子供から年配の方、スポーツ選手の  
トレーニングまで幅広い!

## ポールを使うと歩幅がUP!!

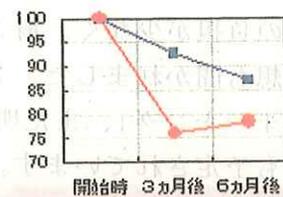
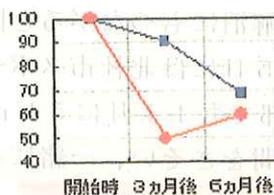
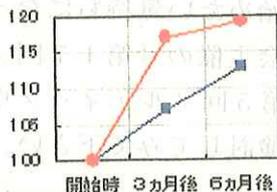
滋賀県立大学大学院・滋賀県近江市が発表した「6ヶ月間のストックウォーキングおよびノーマルウォーキングが血液性状・形態・機能に及ぼす影響」という研究発表の中に次のようなデータがあります。

開始時を100とした時の変化率で表示

■:ノーマルウォーキング群、●:ストックウォーキング群



■:ノーマルウォーキング群、●:ストックウォーキング群



この結果からも通常のウォーキングよりもノルディックウォーキングの方が、減量効果及び血液性状の改善効果が大きいことが分かります。つまりノルディックウォーキングは生活習慣病やメタボリックシンドロームの危険分子を安全に改善する可能性のある運動と考えることができます。

(引用文献: 総合体力研究所「ノルディックウォーキング～歩き方とその効果～」)