



# 名寄市立大学の窓から

## 知への誘い

vol.76

### 春は「健康づくりの運動」をはじめてみるシーズンです

#### ノルディックウォーキングはいかがが？

保健福祉学部 栄養学科 講師 笠井 寛和



ノルディックウォーキングをする学生

市における肥満者の割合は、20〜60歳代男性で36.5%と全国の平均より5%ほど高く、また40〜60歳代女性で21.7%と全国の平均とほぼ同じ状況となっています。特に北海道では、冬期間の寒冷・積雪・凍結路面などで運動量が低下することにより肥満になってしまいうものも示唆されています。本学では、市民の皆さまの健康づくりを推進するため、毎年11月に市民文化センターで開催される「なよろ健康まつり」において、体組成測定・健康ミニ講話とと

もに、ノルディックウォーキング体験を実施しています。ノルディックウォーキングとは、2本のポールを持って、からだ全体を使いながら歩く、フィンランドで発祥したスポーツです。北欧では通勤や通学など日常生活の一部として利用されています。

ノルディックウォーキングの効果については、図のとおりです。ただ、ポールを持つて歩いていくだけのように見えますが、正式なやり方ではポールに重心をかけて、地面を強く押し出して歩きます。これにより上半身を使う歩行方法となっており、普通歩くよりも腰・足首への



なよろ健康まつりで行ったノルディックウォーキング体験

負担は少なくすみます。また両手両足を使って、いわゆる「四つ足」で歩くようになり、歩行の安定性が増し、転倒の防止にもなります。

「なよろ健康まつり」でノルディックウォーキングを体験した皆さまの主なお話を紹介します。

・ポールで地面を押し出す感覚をつかむことができた。  
・両手にポールを持って進むため、足への負担が少ないことが実感できた。

また、来場者に指導した学生の話も紹介します。

・これほど多くの効果がある運動をはじめて知った。  
・2本のポールを持つため、氷の上で転倒するリスクを減らすことができる。  
・友人とも気軽にできるし、一人でもできるため毎日続けやすい。

ある研究では、ノルディックウォーキングを行った効果として「筋力や活動性、歩行や外出に対する自己効力感などの変化により、骨密度の改善、左右握力の増強、歩幅の増大がみられ、健康寿命延伸の一助となる可能性がある」との報告があります。

### 大学図書館へようこそ！

新年度を迎え、大学ではたくさんの新入生が新たな生活をスタートさせました。社会保育学科も全学年が揃い、完成年度となりました。図書館では、大学生活スタートアップ応援として展示を行っています。また、平成の終わりも近づきましたので、関連した展示を企画していく予定です。

#### 【4月の開館について】

- ・日曜日と4月29日(月)、30日(火)は休館です。
- ・4月6日(土)までは17時で閉館しますが、8日(月)から21時に閉館となります。

#### ◆問い合わせ

名寄市立大学図書館 ☎01654⑧7671(直通)

### 大学図書館にはこんな本があります

～「知」への誘い～からもう1歩～

- ノルディックウォーキングに関する図書を紹介します。
- 『驚異のノルディックウォーキング』 松谷之義/著 ぎょうせい →目的別に安全で効果的な手法を紹介しています。
- 『ポールで歩こう シニアのためのノルディックウォーキング』 藤田隆明/編 北海道新聞社 →高齢期の方、運動から遠ざかっていた方におすすめです。
- 『街歩きポールウォーキング』 安藤邦彦、杉浦伸郎/著 主婦の友社 →からだのゆがみ・筋バランスチェックつき。解説がとてもわかりやすいです。

