

すべての人々に有益な健康増進運動の普及・啓発を スローガンに

超高齢社会の救世主となるべく「メディカルノルディック・ウォーキング」の確立に全力を注ぐ！！

一般社団法人
全日本ノルディック・ウォーク連盟

木村 健二 氏

目的に応じた運動強度別のノルディック・ウォーク手法



要旨

ノルディックスキー選手のシーズンオフトレーニングを起源とするポールランをベースにポールの突く位置、突く角度を変化させることによって運動強度別の指導プログラムを新たに確立、日本における運動生理学の第一人者でもある東京大学名誉教授 宮下充正会長の指導の下「総ての人々に有益な健康増進運動」として全国各地で普及・啓発活動を行っている。ポール使用方法によりアグレッシブスタイル(駆動系)とディフェンシブスタイル(制動系)とに大別し老若男女を問わず様々なスポーツ選手のベーシックトレーニングから子ども達の健やかな成長を育む歩育運動として又、高齢者にとっては最も安全かつ効率的な全身運動として好評を得ている。組織としては全国に3000人以上の公認指導員を有し公認の支部組織は全国25カ所にわたる。また全国各地で「地域住民の健康増進と観光イベントとしての地域活性化」を旗印にジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグという枠組みを形成し地域連携の下ノルディック・ウォーク大会を50カ所以上で開催している。近年、介護予防の重要性が指摘される中、連盟内の学術委員会(臨床医を中心とする学術チーム)を中核に日本ノルディック・ウォーク学会との連携を深めながらデイサービスや介護施設、リハビリテーション病院や慢性期医療に取り組む病院での採用も全国各地で報告されており直近ではメディカルノルディックウォーキングという新たな世界を構築する為全力をあげて取り組んでいる。

設立の経緯と活動報告

アジア初のIVV(国際市民スポーツ連盟)オリンピックアード開催を日本(富士五湖周辺)に招致するにあたりノルディックウォーキング発祥の地・ヨーロッパから多くのゲストをお迎えする為、主幹団体の日本ウォーキング協会がノルディック・ウォーク専門部を2007年12月に設置したのが連盟設立の発端です。IVVオリンピックアード大会当日には320名の指導員を誕生させ世界各国からのゲストを無事サポートすることができました。



写真1 IVVオリンピックアード開会式



IVVロゴマーク

2009年10月、日本国内におけるノルディック・ウォーク普及・啓発の更なるスピード化と予防医療としての専門性の追求から東京大学名誉教授である宮下充正先生(秩父宮スポーツ医科学賞受賞)を会長に改めて一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟が組織されました。その後、かつて日本の代表として宮下充正会長と共にダボス会議に出席した(盟友)矢野英雄先生／が名誉会長を務める日本ノルディック・ウォーク学会との連携の下、医科学的、運動生理学的背景と裏付けの下、安全で最

も効果的な健康スポーツ、生涯スポーツの普及・啓発を目指し日々全国各地で活動を進めております。矢野英雄先生は東京大学医学部卒、東京大学専任講師を経て国立リハビリテーションセンター研究部長から同学院長に就任、東京大学大学院教授を併任、その後コンピューターによる歩行解析、人工骨(ハイドロキシアパタイト)の開発を成功させ、これを使用した股関節手術(ROA)の技術開発を行い関節治療の世界に新たな1ページを開かれた名医です。平成24年に立ち上がった第1回日本ノルディック・ウォーク学会で矢野英雄先生は「股関節の機能を再建し変形性股関節症が改善する新しいノルディック・ウォークの手法と安全な歩行が確保される矢野式ユニバーサルポールの活用」という論文を発表され、その後矢野先生直接指導によるカリキュラムに則りレクチャーを受講した全日本ノルディック・ウォーク連盟の多くの公認指導員達が全国各地で活躍しております。また全日本ノルディック・ウォーク連盟の学術委員長として又、日本ノルディック・ウォーク学会の会長として先頭に立って活躍されている松谷之義先生/京都大学医学部卒は第1回の日本ノルディック・ウォーク学会において「ノルディック・ウォークの医療への応用」というタイトルで現在、全日本ノルディック・ウォーク連盟の指導カリキュラムの根幹となる「運動強度別の指導プログラム」のベースとなるポールの突く位置とポールの長さに言及され、その後少しづつ修正が重ねられ現在のアグレッシブスタイル(駆動系)、スタンダードウォーク、ディフェンシブスタイル(制動系)という予防医療としての基本形が完成したのでございます。当連盟の学術委員として中、四国ブロック長を務められ小児科学会でも活躍しておられる松田隆先生/小児科医は同じく第1回日本ノルディック・ウォーク学会において「子どもノルディック・ウォークと歩育」と言うタイトルで講演され子供たちにノルディック・ウォークをさせることの有用性について多くの事例を示していただきました。これを受け当連盟指導部においては新たにキッズプログラムとして子供たちの健やかな成長に寄与できるよう鋭意努力しております。次に活動実績でございますが直近では「埼玉県健康長寿モデル普及促進事業」としてノルディック・ウォークが採用され当連盟・東京支部/東京都連事務理事である芝田竜文氏を中心となり都合3年間の継続的事業としてノルディック・ウォークが採用されることになりました。大阪では八尾市・摂津市等が高齢福祉課の事業として12回のプログラムを2年続けて採用し市民の間からも好評を得ております。2015年の1年間で全国56の大会

を実施したジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグにおきましても年々参加者が増加しており静岡県浜名湖ウォークフェスタにおいては昨年300名の参加であったイベントが本年度は1500名の参加を記録し主催者側をビックリさせたことも記憶に新しい出来事でありました。これもひとえに静岡県支部と当連盟の賛助企業でもある羽立工業株式会社の努力の賜物であると同時に産学連携(自立体力検定)として継続的な協力を頂戴している静岡大学の中野先生らのご尽力によるものと感謝しております。



第3回 浜名湖ウォーク・フェスタ2015

東京、大阪の都心部は元より地方においても全国区として名高い大会が存在することもジャパンノルディックウォークプレミアリーグの特徴であり、お遍路さんで有名な四国愛媛県の「道後湯けむり遍路道ツーデーウォーク」や鳥取県のワールドトレイルカンファレンス鳥取大会in倉吉は要注目の大会で鳥取県平井知事自らが「ウォーキング立県宣言」をされ熱心にノルディック・ウォークに取り組んでいただいております。尚、愛媛県は現、厚生労働大臣の地元でもあるそうで地元へ帰省された折には率先してノルディック・ウォークを楽しんでおられるとのこと話も伝え聞いております。



道後湯けむり遍路道ツーデーウォーク

北海道地域におきましても第4回日本ノルディック・ウォーク学会の大会長として尽力された太田整形外科の太田先生が中心となり当連盟指導部の専門技術委員長でありFIS国際スキー連盟技術代表を務める江川淳らと一致協力し「ノルディック・ウォークでロコモ予防」を積極的に推進、素晴らしい結果を導き出すと共に道民の健康スポーツとしての定着に大きく寄与していただいております。

現在47都道府県のうち25支部の設立が進んでおりますが今後は一刻も早く47都道府県の支部設置に向けて全力をあげて取り組むと共に日本国民の健康増進とシニア層の自立体力の向上に向けて鋭意努力を続けてまいりたいと考えております。

直近では2016年4月21日から23日にわたり大阪はインテックス大阪において第6回慢性期医療展+バリアフリー展+看護未来展にも出展すると同時に会期中には市民公開講座として宮下充正会長、矢野英雄先生、松谷之義先生ら連盟のビッグ3がメディカルノルディックウォーキングというタイトルで講演され介護予防に対する新たな方向性をご提案いただく予定です。



慢性期医療展2016

また日本は島国という環境につき全国各地に多くのビーチリゾートが点在いたしますが砂浜を歩くことによって得られる効果・効能を新たな視点とし見つめなおし地域住民の健康増進運動として発信すると共に新たなビーチアクティビティとして発信しイベントや大会を開催することで観光行政の側面から地域再生にお役に立てるよう積極的に推進していく予定です。既に17回の開催を数える山形県鶴岡市の「国際ノルディック・ウォークin湯野浜」は正にビーチノルディックウォーキングの発祥とも言える大会で18年前に当連盟の宮下充正会長が現地の方々と共に地道な活動の上につくりあげてこられた大会であり全国の模範となる大会でもあるので当連盟がリーグ化をすすめる際には初代名誉大会として未来永劫ビーチノルディックウォーキングの旗印とし

て大切にしていきたいと考えております。



国際ノルディックウォークin鶴岡の様子

あらゆる角度と様々な視点から更なるスピード感を持って国民の健康維持増進の為ノルディック・ウォークの普及・啓発を進めてまいりますので関係各位におかれましては更なるご支援ご鞭撻の程お願い申し上げます。

