



生活が不規則になりがちな年末始。食事に偏りが出たり、運動不足になったり、体調管理が難しくなることも。そんな食べ過ぎや運動不足は歩いて解消！新しい年を迎え、何か始めたいと思っている人も、家族や友達を誘ってウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。

昨年春からノルディック・ウォークを始め、歩くことの魅力に気付いた加藤さん夫婦をご紹介します。

①…スポーツ推進委員の皆さん
②…ノルディック・ウォークで使用するポール
③…ノルディック・ウォークに参加する加藤さん夫婦

弾む夫婦の会話

昨年からスポーツ推進委員として活躍しているさち子さん（写真左）。歩くことの魅力に気付いたきっかけは、推進委員活動の中でノルディック・ウォークの存在を知り、嘉広さん（写真右）を誘ってイベントに参加したことでした。歩いている時に夫婦の会話の時間を持つことや、他の参加者と世代を超えて話せることが楽しいと笑顔で話す2人。歩きながら会話していると発想も豊かになるのだとか。また、イベントに参加することで今まで訪れたことのない場所を知ることができました。

誰かと始めるのはもちろん、1人で始めても、他の参加者と話ができて時間や距離はあつという間に過ぎるそうです。そして、歩き終わった後には心地よい疲れを感じることもできます。加藤さん夫婦はノルディック・ウォークという一つのウォーキングの形から、歩くことの気持ち良さに気付くことができたそうです。

日常に変化が

以前は車で送ってもらっていた駅までの道のりも、今は自転車で行けると話すのはさち子さん。ノルディック・ウォークを始めてからは自分が歩くことができる距離が分かるようになり、歩いたり自転車で出かけたりの苦ではなくなりました。車よりも景色を

ゆっくり楽しめ、新しい発見もあるそうです。ノルディック・ウォーク参加時に、足に筋肉がついていて、歩幅が広く、しっかり歩いている参加者を見てうらやましく思った嘉広さんはスポーツジムに通うようになりました。また、スマホで1日の目標歩数を設定し、達成を目指して普段から歩くことを心掛けるようにもなったそうです。

2人から家族全員へ

今後の目標を聞くと、「エアーズロックに登ること」と嘉広さんが即答。それを聞いたさちさんは、「そうやってどこかに行きたいと言われた時に、どこでも一緒に行けるようにしていきたい」と体力の維持に意気込みました。「今は夫婦2人で歩いています。娘も含め家族全員で一緒に歩いたり、出かけたりの機会を作りたい」と話す加藤さん夫婦。ウォーキングが家族の良いコミュニケーションツールになりそうです。

ノルディック・ウォークとは

フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。クロスカンントリー選手の夏場のトレーニングとして活用され、その手軽さと全身運動効果の高さから世界中に広まりました。

スポーツ推進委員が行う月に1回のイベントではポールの貸し出しも行っており、誰でも気軽に参加できます。

仲間と 一歩



仲間と一緒に参加しよう！ 参加して仲間を作ろう！



今年もウォーキングができる講座やイベントを市民だよりで紹介していきます。ぜひチェックしてください！
 ①…宝さがしウォーク ②…刈谷GOGOウォーキング
 ③…ノルディック・ウォークステーション
 ④…わんぱく塾 ⑤…歩け歩け運動 ⑥…史跡めぐり

刈谷市スポーツに関する市民アンケート（平成29年）で、スポーツや運動をしていない人にその理由（複数回答可）を聞いたところ、「仕事、家事などで忙しくて時間が無い」が51・7%と最も多く、次いで「はじめるきっかけがない」が23・3%でした。では、具体的にどのような始めたら良いのでしょうか。ウォーキングのプロである増谷博史先生にお話を伺いました。



増谷博史氏（健康運動指導士）
健康維持やダイエットの指導から、スポーツ選手の競技能力向上まで幅広く活動中。多数の市町村・企業で健康増進教室や講演を開催している。

無理に時間は作らない
30分や1時間歩くことを目標にする人もいますが、実はそんなに歩かなくても良いのです。むしろ歩き過ぎは膝などを痛めることもあり注意が必要です。
 仕事をしている人は始業前・終業後に10分程度歩く、主婦は買い物に徒歩で行くなど、頻度よく歩くことと疲れにくく、血流の改善や血糖値の低下に効果があります。

ウォーキングのメリット
生活習慣病予防やダイエット、生活する上で最低限の体力を保つために効果的です。また、「いつでも・どこでも」歩いた距離が分かる場所（ウォーキングコースなど）で歩き、自分が無理なく歩ける距離を知ると、歩くことが苦にならなくなります。

レベル別の歩くスピード	
初級	散歩程度 (1秒に1歩のペース)
中級	時速4km (1秒に2歩のペース)
上級	時速6km (早歩き)

「だれでも」始められるのもウォーキングの良いところ。あなたの気持ち一つで今すぐに始められます。
レベルに合わせた歩き方
歩くスピードを変えて自分のレベルにあったウォーキングをしましょう。

ウォーキングの基本！立ち姿・歩き方をチェック

CHECK 1

正面の立ち姿は鏡を使ってチェック！
耳、肩、腰は左右が水平に。体の中心線は垂直に。

CHECK 2

横からの立ち姿は壁を使ってチェック！
頭、肩、尻、かかとを壁にくっつける。

CHECK 3

着地は必ずかかとから！

CHECK 4

つま先とかかととは真っすぐに！

既にウォーキングをしている人は、歩き方を見直してみよう。現在のウォーキングを一生続けられますか。それがイメージできなければ一過性で終わってしまいます。歩く時間や場所を変え、景色を変えるだけでも心に潤いが持てますよ。普段は無意識に歩いていると思いますが、歩けるということとはとても素晴らしいことです。無理せずできることから、まずは一歩踏み出してみてください。