

ノルディックウォーキングとポールウォーキングの違いについて

LEIK の ポールと シナノの ポールを購入して改めて ノルディックウォーキングとポールウォーキングが別物だということがわかりました。

これから 高齢者が 高齢化する 2025年問題の 解決策は ポールウォーキングしかない と 改めて 実感しました。その 理由は 下記 5点です。

まず 筋肉について

20歳を ピークに 筋肉量は 50歳時には 20歳時の 70%まで 落ちる。また 40歳以後は 確実に 1%以上/年 筋肉が 落ちていく。今 サルコペニアが 問題になっているのは、「昔と体重が変わっていない。」 という人の 筋肉減少による 内臓脂肪の増加の事である。また 筋肉は 大きく分けて 2/3の遅筋と 1/3の速筋に分かれるが遅筋は 年齢にあまり影響されないが 速筋は 40歳から急激に 落ちる。したがって 高齢者が 転倒した時に とっさの かばい手が できず 骨折になったり 寝たきりになる原因になっている。お刺身でいうと遅筋は 赤身の刺身で 速筋は 白身の刺身に 当たる。とっさの時 体の前に手があるのと 体の後ろに 手があるのでは どちらが 対応が早いかは 明らかである。 このことから 後方振り出しの ノルディックウォーキングではなく 前方着地の ポールウォーキングが 高齢者に向いているといえる。いざという時 基底面に 重心があれば 転倒しないのである。

ウォーキングでは 遅筋が維持できても 速筋はつかない。速筋は 筋トレをするしかないのである。亡くなった 森光子さんや 元気な黒柳徹子さんが スクワットをして 筋力を 維持しているのは 有名な話である。筋トレしている者とそうでない人は 通常の状態では 血液中の リンパ球の数は 変わらないが 病気で寝込んだ時に 筋トレをしていた人と しなかった人では リンパ球の数が大きく違う。高齢者にとっては 筋肉の有無は 生命を左右するのである。高齢者の風邪が 命取りになるケースがそれである。ポールウォーキングで有酸素運動と筋トレとストレッチを継続的に行うことにより健康アップのための 3つの要素が満たされるのである。筋トレを 重要なメソッドとして位置付けているのは ポールウォーキングだけである。

次に血圧について

人は 緊張すると 血圧が上がる。その為 ポールは 親指と 中指と薬指の 3本で 軽く握りなさいと 書かれている。ノルディックウォーキングの ストラップは手に固定して ポールの握りは 本人に任される。強く握りしめてはいけませんと 注意書きがあっても人は 長年指で握ってきたから その習慣があり 強く握ってしまう。若い人やスポーツ選手にとっては 問題ないが降圧剤を 飲んでいる 高齢者にとっては 大きなリスクである。それに対して ポールウォーキングは ポールの位置が 指ではなく 手のひらの ところに 来るように ストラップが ポールに 固定されており マジックテープで 手の甲に 固定されるようになっている。握りの形状に合わせて 手を添えるだけである。結果として強く握れない。整形外科医のスポーツドクターが 考案したということがうなづける。

次に**腱鞘炎**について

高齢者は柔軟性が少なくなっており 繰り返しの刺激に対して 弱くなっている。ノルデックの ポールを後ろへ手首を返す動作や親指と人差し指の間でポールを地面に押し込み上半身に反作用の刺激を受けることを繰り返したり グーパーという手の開閉の繰り返して 腱鞘炎を 引き起こす人が多い。退職後 それまでパソコン入力を若い人に指示していた人が 自分が入力するタイピングだけで 腱鞘炎を起こすことから いかにも 柔軟性が 劣化しているかがわかる。高齢者は 繰り返しに弱いのである。

次に **効率**について

すべての 団体が ポールを使うことによって 歩くだけの60-70% に対し 肩甲骨を動かすので 上半身の筋肉も使うことになり 20-30%効率がアップし 90%になると 言っているが 日本ポールウォーキング協会の コーチの取得講座では 理論編があるが 調査時点で他の協会のコーチ取得の講座は 技能編だけである。このことからすると 日本ポールウォーキング協会の理論編から この部分だけを拝借しPR しているのかな?とも 思えます。(ポールウォーキング・ベーシックコーチ指導マニュアルP. 11)

ウォーキングでは 手を 上下に振りますが 手をぐるぐる回しても 肩甲骨は 動きません。ポールウォーキングの前に腕を5センチぐらい伸ばし(2段ギヤ)なおかつ**引き肘**を行った時に 肩甲骨が動くのであって ノルデックの前傾姿勢での後方振り出しでは腕は 振り子のように振れないで 体の傾きの位置で止まり 肩甲骨は 腕を回した時と同じで 関係ないと思われる。(腕を前後にスライドする動きではない。)

ノルデックスキーの選手の夏のトレーニング用というのは 上腕二頭筋や 大胸筋 三角筋 が 鍛えられるというのは 理解できるが 肩甲骨周りの 筋肉がつくというのは ポールウォーキングと同じ効果があるのか、エビデンスがあれば 確認してみたい。この課題での研究が 待たれる。インストラクターによっては 前傾姿勢を取らず 腕を振り子のように振ることを推奨している人もいるので この教え方だと上半身・下半身を使ったノルデックウォークということになり 90%の全身運動と言える。インストラクターによりばらつくノルデックに対し、ポールウォーキングのポイントは 「進行方向へ重心を移動させる、踏み出した足は かかとで着地する、肘関節を曲げた状態で、肩関節を中心に上肢を振る。」と言ったものです。専用ポールを持って行う、フィットネスウォーキングということになります。

次に**環境**について

ポールウォーキングの **前方着地**は 人が歩くのと同じで 街中で 使用できることを前提にしているヘルススポーツである。それに対して ノルデックウォークは **後方振り出し**で 街中での 使用に適していない専用の場所を必要とするエンジョイスportsである。まち中を歩くということは 今問題になっている インフラの老朽化による問題の場所を知らせたり 防犯パトロールとしての役割や AED などの場所を知らせる役割やゲリラ豪雨の場所を通知したりと まちの動くセンサーパトローラーとして 社会にも役立つ マズローの第6の**利他の欲求のモチベーター**といえる。

以上 5点から ノルデックウォーキングとポールウォーキングの違いについては 明らかで 超高齢社会を救う 切り札になるのは ポールウォーキングという結論になる。

比較表

ノルディックウォーキングとポールウォーキング

レベル別 おすすめ 種別	0. リ ハ ビ リ ケ ア	1. ヘル ス	2. フィ ッ ト ネ ス	3. ア ス レ	フォーム と 特 徴	ポール形状	効果
ノルディック ウォーキング (ノルディック・ ウォーク)	△	◎	◎	○	押して歩く(ス キー式) * 体を押し 出す快適さ	ストラップで 手に 固定 傾斜ゴム	負担感少な く、さっそうと 歩く、快適な 全身運動
ポール ウォー キング	◎	◎	◎	△	支えて歩く (前方着地) * 姿勢よく 転倒しにく い安定感	着脱容易 な持ち手 丸い ゴム	バランスよく 歩く全身運 動。ロコモ予 防しつつ手 軽に街歩き

注)テレビや新聞ではポールウォーキングも含めてノルディック
ウォーキングと言っていることがあります。

(NPO法人みんなの元気学校作成)

©MinnanoGenkigakko

追記

2014年9月の各団体の手合わせで 参加者から 一番 わかりにくかったと言われた日本ノルディックウォーク連盟のものは 上部団体が 日本ウォーキング協会ということで既成の組織としては 最大の組織のため 組織維持のための 新しいメソッドとしての捉え方しかされていないからではないかと思いました。

日本ポールウォーキング協会 (メタボ・認知症・ロコモ対策)	2006年設立
日本ノルディックウォーキング協会 (スポーツ)	2003年設立
日本ノルディックフィットネス協会 (スポーツ)	2007年設立
日本ノルディックウォーク連盟 ※	2009年設立

※ 従来のノルディックウォークを「アグレッシブタイプ」、前方にポールを着くポールウォークを「ディフェンシブタイプ」と定義した団体として日本独自のウォーキング健康法としての普及を行っている。と ウィキペディアに書かれているが ポールを同じもので ポール先を 傾斜ゴムと 丸いゴムに 変えても ストラップが そのままでは 血圧の上昇は まぬがれない。また ポールを 二つそろえるには 高齢者にとって 経済的負担が多い。設立年度からも 既成組織の防衛のため 両方狙いをしたと思われる。

歩ける人が 一人でも 多くなると 250万円/年ぐらい 介護や医療費が 下がると聞きます。施設を 作るだけでなく ポールウォーキングを 普及させることにより 対象者(団塊の世代)を 引き延ばし 平準化することにより 若い人の負担を軽くすることができますのではないかと思います。2013年3月に ベネッセコーポレーションが発行し 「東京大学が確かな未来視点を保つための高齢社会の教科書」という本で P.124にある移動ツールの項目にある①歩行補助具と電動車いすなどにあるのは 杖であって ポールではありません。それだけ知られていないのが現状です。ただ公衆衛生協会の多田羅会長が 唯一 超高齢化社会の切り札に成るのは、ポールウォーキングの普及であると旗を振りつつ 2014年5月に 4団体に声をかけ 9月には 互いのデモンストレーションを行うまでになっている。2014年が 広く知られる元年となるかもしれない。