

『ノルデイック・ウォークで健幸貯筋』
歩く、立つ、握る 筋力の衰え 気になりませんか？

スポーツハイツヘルスケアアドバイザー
健康運動指導士・JNWウォーキングライフマスター 大方 孝

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せず、さら
に重ねてインフルエンザの流行も心配される。その中で
す。そうなることを懸念されるのが外出自粛やステイホ
ムによる筋力低下です。筋力低下でフレイル
になりやすい高齢者は特に注意が必要です。
前回に引き続き、コロナ禍で陥った「運動不足」の
影響と対策についてのお役
立ち情報をご提供したいと
思います。



運動不足解消のお役立
ち情報ポイント①は「ス
」運動を行うことで免疫力
の維持強化が図られ、その
結果コロナやインフルの予
防対策に役立つというこ
とです。さらに、ウォー
キングを続けることで、コ
レステロールを下げ、3密を避け、マスクなしの会話、飲
食を伴う懇親会を避けるといった感染拡大防止対策
の励行と環境や習慣の変化によるストレスを緩和
し解消するのにも、運動が役立つということ。

◎お役立ち情報①：50歳を境に歩行能力は
ガクンと落ちる！

外出自粛やテレワークなどで運動不足が続くと、お
腹回りやお尻まわりの脂肪が気になっていませんか。
さらに体重も増加してウエストがきつくなつた。こ
れでは、荷重関節の負担が増え、先々ロコモになる危
険性が増大します。最近の研究で、50歳過ぎると歩
行能力が急激に低下することが判明したそうです。
50歳以降は、すたすた歩けるノルデイックウォークで筋
肉量を維持することが健康な毎日を送る長寿に繋
がる秘訣です。

◎お役立ち情報②：50歳から歩幅が狭くなり、
歩行速度も低下する！

全身運動であるノルデイックウォークを続けていく
と、筋肉量が増え、代謝も上がり、骨の強度を維持し、
バランス調整力や柔軟性、心肺持久力の向上などに繋
がります。その結果として、適正な体重を維持するこ
とに繋がります。所謂「高血圧・高血糖・高脂質」な
ど生活習慣病の改善やうつ・認知症やストレスなどの
軽減、リスク低減の効果が見込まれます。

◎お役立ち情報③：
+10分より10分多くカラダを動かそう！

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動指針
アクティブガイド」を策定して身体活動と運動に関
する普及啓発に取り組んでいます。身体活動の重要
な指標となる歩数が、この10年間で全ての年齢層に
おいて1日あたり1000歩減少したことが明らかにな
りました。これをカロリイに換算すると1日当たり30
kcalに相当し、1年間では、約1kg、1.5kgの体
重増加となります。
また、1000歩のウォーキングに相当する運動に
要する時間は、10分程度。今よりも10分多く身体活
動時間を増やすだけで、肥満の予防にもなりそう
です。運動の頻度は、ウォーキングなどの中強度の運動
を18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分、週3
日以上行い、1日の歩数は8000歩が目安です。さ
らに所謂、「高血圧・高血糖・高脂質」の持病が
ある方は、ウォーキングなどの有酸素性運動に、筋肉
に負荷をかけるレジスタンスエクササイズ（筋トレ）を組
み合わせて行うことが推奨されています。米国スポーツ医
学会が一般的に推奨しているガイドラインは、1回、30分、
中強度の有酸素運動を週に3回以上、レジスタンス
を使った筋力トレーニングを週2回行うと良いとされ
ています。

※中強度の有酸素運動の目安は「軽く息が弾み味
れる程度の速歩やアクアエクササイズ、サイクリ
ングなど。心拍数の目安は（138-148歳）
例）138-148歳 220-108拍/分
※筋力は、スクワット、腕立て伏せや上体反らし上
体起こし、ダンベルなど自分で出来るレベルで1セッ
ト10回×15回で2セット×4セット程度行う。無理
なく徐々に増やすと良い。
コロナ禍で外出自粛、終日家で過ごし、運動も行わ
ないという大変な状況になります。
加齢に伴う筋肉の減少は、自覚症状を感じにくい
ものですが、しわじわりと進行します。同じように過
しているのにも、いつもより疲れやすくなった、踵が
くたつく、それらは筋肉減少のサインです。ロコモや
サルコペニア、フレイルになる前に運動を始めましょう。
スポーツハイツは、「社団法人日本ノルデイック・ウォ
ーク連盟公認ノルデイックウォークステーション」として、
杉並保健所の協定事業でノルデイックウォーク月例会
を毎月開催しています。

運動が不得手な方、体力に自信がない方、腰膝股
関節、肩などが気になる方には、何よりも2本の魔法
の杖（ポール）を使うノルデイックウォークとノルデイック
ポールエクササイズ（ポールを使ったストレッチングと
自重筋トレ）がお奨めです。これにノルデイックウォ
ークを組み合わせませんか？
最後までお読みいただき
ありがとうございました。



杉並区水泳連盟活動の
現状について

世界中で猛威を振るう新型コロナウイルスは一向に収束の気配はなく、杉並区水泳連盟も例年予定されていた事業計画は次々と中止を余儀なくされました。杉並区から委託されている高井戸温水プールや杉小プールでの子供・大人向けの各教室、杉水連主催の基礎水泳指導員養成教室も中止となりました。毎年5月に高井戸温水プールで開催されていたジュニア・マスターズ水泳大会や9月に予定していた長水路(50m)の和田堀公園プールでの区民体育祭水泳大会も中止となりました。また東京辰巳国際水泳場での都民体育大会中止、都民生涯スポーツ大会水泳大会不参加など例年の事業計画はことごとく中止となってしまいました。ようやく10月に入り、高井戸温水プールでの教室が参加人数、実施回数の規模を縮小しつつ再開されることになりました。同様に杉小プールも水泳教室を一部再開することになりました。今後のコロナ禍の状況を見極めながらではありますが、杉並区水泳連盟主催の来春のジュニア・マスターズ水泳大会について実施の可否を現在検討中です。しかし、例年通りの開催は難しく、開催自体の可否の判断と共に、どのような方法で行えばコロナ禍での実施が可能になるのか、3密回避と入場制限と競技進行の方法など解決すべき問題がたくさんあります。
(杉並区水泳連盟副会長:矢野明)



昨年の都民大会



祝 継続30年表彰おめでとうございます!!

本年はお二人の会員の方が
継続30年を迎えられました。
永年スポーツハイツにて健康
に美しく泳ぎ続けられました
栄誉を称え表彰状と記念の
盾を謹呈させていただきます。
おめでとうございます。



ヘルスケアクラブ会員 今坂 隆 さん
リフラックススクール会員 飯高英子さん

VOICE

【いるかプールと30年】 <ヘルスケアクラブ会員 今坂 隆 さん >

平成の元年、今から30年前、両親と同居する為、杉並に移転して来ました。すぐ近くにあった、スポーツハイツイミングスクールを見つけ、早速入会しただけで会社勤めの最中、週末会員の土曜日曜日を中心でしたが、マスターズ水泳大会に出場を続ける為の練習をスポーツハイツのプールで泳ぎ始めました。退職後、平日会員に変更、段々と泳ぐ回数が増える事になって行きました。スポーツハイツのプールは、時間を選べば、何時でも1コース一人で専用使用する事が出来、快適なトレーニングの場となって居ります。毎年、ロスアンゼルスに住む孫が、現地の夏休み期間中、和田小学校に一時編入学をし、来日していました。或る年、スポーツハイツの子供スクールに短期入学し、暫く泳げるようになった形をブラッシュアップしてもらい、喜んで帰国した事がありません。懐かしく思い出されます。数年前、両足の人工膝関節置換手術を受けました。結果は良好で、以前は歩くに痛み、完治し問題は無くなりました。そのリハビリで水中ウォーキングが足・腰に良いと教えられ、早速プールに直行、実行に移しました。以前に比べて泳ぐ距離は短くなって来ましたが、これからは毎日の練習に水中歩行を加えて続けて行きたいと思っています。速いもので30年があっという間に過ぎ、86才になってしまいました。

The 50th Anniversary 2020 冬こそ 泳ごう~! 歩ごう~!
スポーツハイツ50周年記念スタンプラリー

2020年12月1日~2021年2月28日の3ヶ月間



1970年にいるかのプールが誕生して以来、
本年は50周年を迎えます。
そこで今年のスタンプラリーは
「50周年記念スタンプラリー」と銘打って、
50周年記念オリジナル防水ドライバッグをプレゼントします。
マリンスポーツ・プールサイド・アウトドアに最適な
「いるかのオリジナル防水ドライバッグ5L」をGETしよう!

- 参加方法
① まずはフロントで「スタンプラリー出席カード(無料)」をもらってください。
② 練習参加日に会員証と一緒に「スタンプラリー出席カード」をフロントに提出してください。出席印を押します。
③ 3ヶ月間で下記の基準回数以上出席するとオリジナル「いるかの防水ドライバッグ」がもらえます。(途中休会の場合は対象外となります。) 3月の練習日に「スタンプラリー出席カード」と引き換えてプレゼント!!

● 基準回数

★スクール会員	
週1会員	9回
週2会員	18回
週3会員・育成会員	36回
★ヘルスケア会員	
デイトム会員・ナイト会員	24回
ホリデー会員	15回
レギュラー会員	36回 (ファミリー・グループ・スクール重複会員含む)

大人のクリスマスパーティー中止のお知らせ!
例年12月に「大人のクリスマスパーティー」を開催してまいりましたが、本年は新型コロナウイルスのため、やむを得ず中止とさせていただきます。会員の皆様とともに、スタッフ一同毎年楽しみにしておりましたパーティーですが大変残念に思っております。来年のクリスマスにはコロナが収束し、再び皆様と楽しい一時を過ごせることを願っております。(スタッフ一同)