『日本ノルディック・ポール・ウォーク学会学術大会報告』

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・JNWLウォーキングライフマイスター　大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。足掛け3年に及ぶコロナ禍もワクチン接種が国民の7割に達したそうで、11月に入り感染拡大にブレーキがかかり始めたようです。しかし第6派の感染拡大も懸念されているので油断大敵。

当分はこれまでの感染予防対策を継続して励行していく必要がありそうです。

コロナ禍で「巣ごもり生活」が続きウォーキングなどの軽運動を控えたり、中断してしまうと運動不足や人との関わり合いが減る状態が　続き、中高齢者では、筋力低下（サルコペニア）によるロコモ（運動器症候群）やフレイル（心身の虚弱状態）に陥ってしまうことが少なくありません。

さらに運動不足が続くと**老化を早めて**しまう恐れがあります。コロナ禍が終息に向かう今こそ、これまでの生活習慣を改めて心身健康な毎日を取り戻す時期に来たといえるのではないでしょうか。

さて、10月30日・31日に鹿児島で予定されていた第10回日本ノルディック・ポール・ウォーク学会も新型コロナウィルス感染症拡大防止のため中止となり、さらに私が担当する予定であった九州初の水中ポールウォーキング体験会も残念ながら中止となりました。

コロナ禍で2年続けての学会中止はなんとしても避けなければならず、学会関係者のご熱意により10月30日（土）にオンライン開催されることになりました。今回は、特別講演「水中運動と脳のはたらき」東京大学名誉教授宮下充正先生のご講演ダイジェスト版の内容をご報告します。

◎お役立ち情報①…水中と陸上ウォーキングの比較

平均年齢27歳の健康な男女11名を対象に10分間ウォーキングを行い、2分ごとの漸増負荷試験を課した。水中ウォーキングは、水深は腰の深さ、水温30℃で水中を時速4ｋｍで2分ごとに1ｋｍずつ上げる負荷とした。陸上ウォーキングは、時速6ｋｍで2分ごとに1ｋｍずつ上げる負荷とした。

(1) 水中と陸上ウォーキング中の心拍数

心拍数は、安静時に比べ水中、陸上とも徐々に増加した。10分目の心拍数は、最高心拍数に対して水中ウォーキングで75％、陸上ウォーキングで84％を示した。

(2) 水中と陸上ウォーキング中の脳血流速度

安静時の中大脳血流速度に比べ陸上ウォーキングはスピードが上がるにつれて徐々に増加した。水中ウォーキングは最初の4分間で急増した。その後はほぼ同じの増加だった。

中大動脈血流速度は、水中の方が有意に速かった。両者の差はウォーキング開始後10分には6ｃｍ／秒であり、最も差が大きかったのは運動開始4分後16ｃｍ／秒であった。

(3) 血流速度の増加は、脳血管壁に適当な刺激を与える

水中ウォーキングは、低い強度でも（心拍数がすくなくても）中大動脈血流速度を増加させる。中大動脈血流速度の増加は一回当たりの心拍出毎に血流量は増減し脳血管壁へ反復して刺激を与えると予測される。この刺激は、血管を構築する平滑筋への適当刺激となり脳血管の健康を保持するために有効と推察される。このことから左右の脳の中央部で測定された血流速度の増加だけで、認知症を予防する上で水中ウォーキングが陸上ウォーキングに比べて有効であるとは必ずしも断言できない。しかし、よく運動する人の方が前頭葉の萎縮の進行が遅いといった長期間の観察研究は、大脳血流速度の増加が認知症予防につながるという傍証として挙げられる。

◎お役立ち情報②…水中ウォーキングの効能

水中では浮力に影響されるので姿勢のバランスを保持する必要がある。そのため陸上に比べより多く運動野の細胞が活動する。水中ウォーキングでは、水の抵抗を皮膚で感じる。これらが脳の感覚野のより多くの細胞を活性化させる。

◎お役立ち情報③…水中ウォーキングの効果

- 水中では浮力と抵抗により荷重関節などの筋骨格系の負荷を軽減する。
- 水中では、水圧により血液が体の中心部に集まり心血管系機能の効率が高まり血液の環流が好転する。
- 水中ウォーキングは、歩行能力回復の手段となるので脊髄損傷や脳卒中患者のリハビリテーションとして利用されている。水中ウォーキングは、関節障害や冠動脈疾患を有する人達の運動不足を解消する。
- ケガをしたアスリートが現役復帰に向けて呼吸循環器系機能の保持に有効である。

以上のように健康な人から疾病を有する人まで様々な人達にとって水中ウォーキングは効果的な運動プログラムである。

さて、宮下先生のご講演内容は如何でしたでしょうか。

あらためて水中ウォーキングの効果効能を再認識いたしました。特に脳に対する刺激が有意である点。さらに、我が国の65歳以上の人の6人に一人が認知症や認知症を疑われる人とされる昨今、認知症の予防に繋がる可能性という示唆は大変興味深いデータでした。

繰り返しになりますが、長期間に及ぶ運動不足は、足腰や心肺機能を衰えさせます。一度機能が低下すると動くことが億劫になり、さらに活動量が減少するという悪循環に陥ります。動かなければ、食欲もなくなり、ますます体力の低下を招きます。こうなると生活習慣病やフレイルなどのリスクが高まり、放置すれば寝たきりリスクや健康寿命短縮につながります。

そこで、日頃からウォーキングや水中運動などの中強度の運動をコツコツ行うことが、何よりも健康寿命の延伸に繋がります。

運動は継続することが大切です。年間を通じて運動を続けることはすべての人の心とカラダに有益です。健康を維持するには、食事もしっかり摂り、良質な睡眠を取ること。つまり、運動・栄養・休養に不足が生じないように日々心掛けることが大切です。

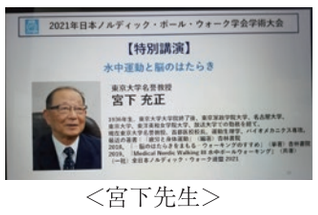
スポーツハイツでは、月火木金曜日にアクアエクササイズコースが設定されています。運動が不得手な方、体力に自信がない方、腰・膝・股関節・肩などが気になる方は、ぜひ一度お試しいただきたい教室です。

また、（社）全日本ノルディック・ウォーク連盟・公認ノルディックウォーク・ステーションとして、杉並保健所の協定事業でノルディック・ウォーク月例会を毎月開催しています。

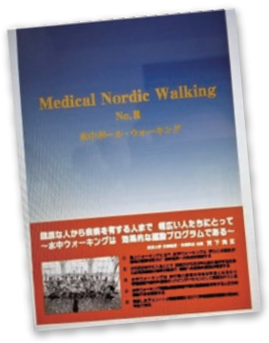
2本の魔法の杖（ポール）を使うノルディック・ウォークとノルディックポールエクササイズ（ポールを使ったストレッチングと自重筋トレ）がお奨めです。

Ｌｅｔ，ｓ Ｇｏ!!ノルディック・ウォーク一緒に楽しんでみませんか？

最後までお読みいただきありがとうございました。



＜宮下先生＞



RLSSA指導員資格取得および更新講習会報告

先生たちが泳いでいるところみたことないな…
先生たち、泳いでいるのかなー…
安心してください(?)、泳いでますよ!

ということで、10月末の休館日を使い、ブロンズメダリオンライセンス（「スイム&サバイブ」の指導資格）の新規取得&資格更新講習を行いました。ロイヤルライフセービングがスポーツハイツにきて20年。オーストラリア・クイーンズランドロイヤルライフセービング協会（RLSSA）と提携したのが始まりです。以来、「自然に身につく安全水泳プログラム」を導入。従来の4種目の「泳法項目」の進級基準に併行して、同時に「安全項目」をプログラミングしており、取得に応じて7段階のオーストラリアのRLSSAの認定資格級の取得ができるよう構成されております。

1年に1回、必ず行うこの研修、内容は「実技」と「筆記」の2つに分かれています。水中で行う実技では、「サバイバルストロークの確認」「着衣泳」「PFD（ライフジャケット）」最後に傷病者をけん引した状態で泳ぐ「100m牽引」を行います。筆記テストでは17項目のテストを行い、その後、傷病者別の判断や状況に応じた救助の仕方をテストする「イニシアチブテスト」を行い、見事合格することができたらロイヤルライフセービング協会からバッジとともに合格証が届き、資格取得となります。これまでも2,000名を超える人数の子どもたちが「スイム&サバイブ」の認定資格を取得するに至りました。この「スイム&サバイブ」を通じて、子どもたちには水環境内での命を守り、育むことを伝え、必要な知識と身を守る技術を身に着け、周りの人を気遣い、自分で判断して行動することができるようになってほしいと願い、また、わたくしたち指導員側も水環境における生命の傷病・損失を防ぐことがスポーツハイツスタッフに課せられた「使命」と思い、日々仕事に就いております。

これからもスポーツハイツは、レッスンではもちろん、水環境下での安全を子どもたちに伝える使命を果たすべく、日々精進して参りたいと思います。（若林）

第74回杉並区区民体育祭 夏季大会水泳競技会開催!!

令和3年9月5日（日）、公認・和田堀公園プールに於いて杉並区区民水泳大会が開催されました。昨年はコロナ禍のため中止となりましたが、本年は規模を縮小し、感染防止対策を徹底して開催されました。参加人数は例年に比し少ない212名でした。当日の検温はもちろんのこと、参加者は2週間前から毎日の検温結果を記入した健康調査票を大会当日に提出していただきました。参加種目は一人1種目に限定し、リレー種目は実施せず、団体対抗は個人種目のポイント集計のみとしました。プールサイド及び招集所ではマスク着用、声援ではなく拍手での応援をお願いしました。参加いただいた方は、泳いだ後は速やかにご退場いただくなどのご協力をいただきました。団体対抗の結果は高校の部は男女ともに東京立正高等学校が優勝、中学の部はこちらも男女ともに杉並区立阿佐ヶ谷中学校が優勝しました。当日は表彰式は行わず、優勝カップは後日お届けすることとしました。その他の結果は杉並区水泳連盟のホームページをご覧ください。スポーツハイツからは11名出場し、金メダル6個、銀メダル4個、銅メダル1個の計11個のメダルを獲得しました。メダル獲得率は何と100％でした。おめでとうございます!来年はコロナも収まって、リレー種目を含めて大いに盛り上がる大会にしたいですね。

（杉並区水泳連盟副会長 矢野）

冬こそ 泳ごう～! 歩こう～!
スタンプラリー 12月1日スタート!!

スタンプラリー

2021年12月1日～2022年2月28日の3ヶ月間に
基準回数以上出席すると、もれなく素敵な
「いるか オリジナルスポーツタオル」プレゼント!

● 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。

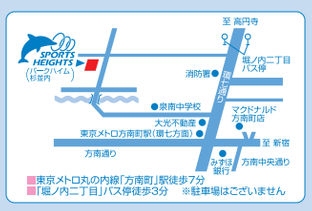
③ 3ヶ月間で下記の基準回数以上出席するとオリジナル「いるかのタオル」がもらえます。（途中休会の場合は対象外となります。）
3月の練習日に「スタンプラリー出席カード」と引き換えでプレゼント!!

● 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
デイタイム会員・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!

例年開催の大人のクリスマスパーティーは本年も中止とさせていただきます。
コロナ感染状況がだいぶ収まり、緊急事態宣言も解除されましたが、飲食に関しては依然として人数制限等、予断を許さない状況に鑑み、大変残念ですが本年も大人のクリスマスパーティーは中止せざるを得ないと判断いたしました。
会員の皆様には申し訳ございませんがご理解の程よろしくお願いいたします。（スタッフ一同）

SPORTS HEIGHTS
スポーツハイツ
SPORTS HEIGHTS
〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
http://www.sports-heights.com/
携帯電話でお気軽にアクセス!