

『2022日本ノルディック・ウォーキング学会学術大会報告』

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・J・N・V指導部講師 大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。

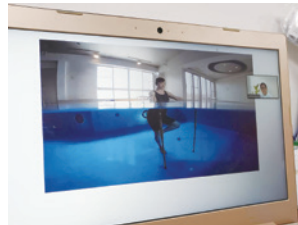
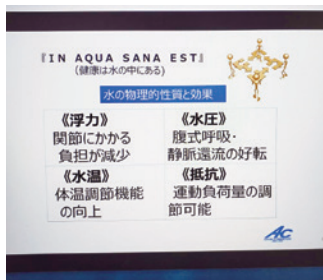
去る10月22日(土)午前10時から、昨年に続きオンラインで日本ノルディック・ウォーキング学会学術大会2022が開催されましたのでご報告します。

学術大会は、医療法人社団 神奈川巨樹の会みどり野リハビリテーション病院 丸谷龍恵先生の開会の挨拶から始まりました。第1部 座長は、独立行政法人労働者健康安全保障機構 関東労災病院 心臓血管外科 川内基裕先生が務められ、医療法人慶泉会 町田慶泉病院 神経内科 高橋裕秀先生の「パーキンソン病早期からのエクササイズ・ノルディックウォーキングの役割」について「メタボリックシンドローム2型糖尿病を伴う下肢変形性関節症患者に対するメディカボールウォーキングを取り入れた運動療法」について 東都大学 韋根ヒューマンケア学部 理学療法科 横地政裕先生が発表され、次に「循環器疾患と運動療法 ―高齢者慢性心不全に対する運動療法―」を、般社団法人 巨樹の会 下関リハビリテーション病院 リハビリテーション科 林研二先生が発表されました。今回の発表においては、パーキンソン病、2型糖尿病、慢性心不全などの疾患のリハビリとして2本のボールを用いたノルディックウォーキングが運動療法として有用であるとの報告があり、あらためてノルディックウォーキングの効果効能を再認識いたしました。

第2部では、ノルディックボールを製造している協賛会社から(株)キザキ(株)シナノ、(株)ハタチ工業、(株)ミズノの製品紹介(50音順)やボールの特徴などの説明が行われました。第3部では、「水中ボールウォーキングの指導の実践」という表題で指導員の立場から日頃の取り組みを紹介させて頂きました。

最後に学会長の東京大学大学院 総合文化研究科教授 中澤公孝先生より挨拶がありました。

第3部の発表の概要は以下の通りです。
詳しくは「Medical Nordic Walking Ⅲ」水中ボールウォーキング 宮下充正監修
「般社団法人日本ノルディックウォーキング連盟発行」をご参照ください。



水中ボールウォーキングは、健康のもとこれは古代ローマ時代の浴場の壁面書かれていた言葉だそうです。古代ローマ人は水の効能を理解していたようです。水中において身体は、水温・水圧・浮力・抵抗(粘性)などの水の物理的特性を受け陸上とは異なる生理的な応答を示すことが知られています。水の物理的な特性は水中での運動時に様々な作用を及ぼします。これらの特性を有効に活用すること

で陸上とは異なった効果的なトレーニングの設定が可能となります。水が持つ特有な性質により陸上と水中とは身体が受ける生理的な負荷量が異なり、関節・筋肉・韧带等に過度な力を加えることなく安全に運動を行うことが出来ることを行っています。

水中運動を行うことは、陸上で出来ることを水中環境で応用するだけでなく、水中運動でなければ得られない効果を主目的に行われる必要があります。本プログラムの構成要素・健康運動の基本概念としてNAPSがあります。①N：神経筋協応運動、②A：有酸素性運動、③P：筋力アップ(無酸素性運動)、④S：ストレッチング。これら4つの要素を上手に調和させることが重要な点で、運動の目的によりNAPSの時間的量的な割合の設定を考慮することにより、効果的なプログラムの設定が可能となります。

中高齢者が健康的で活動的な生活を維持するために運動器の機能を維持増進させることが求められ、日常生活だけでは保持することが難しい機能低下を予防改善するための水中運動プログラムでは、神経筋協応運動、有酸素運動、ウォーターレジスタンスエクササイズ、アグアストレッチングを中心とした中高齢者のためのアクアエクササイズを実践しました。

このことから水中運動、水中ボールウォーキングは、健康づくりに大きく貢献し高齢者や障がい者などの健康づくりを支える手立としても有用です。また、水中運動の機能改善、動作改善プログラムは、健康づくりの継続的な発展に役立つ手段としても大いに期待されることです。

＜杉並保健所健康推進課：スポーツハイツ受託事業報告＞

ウォーキングキャンペーン第3弾
流水マシンを使った「水中ウォーキング教室」

健康運動指導士 大方ことみ

杉並区では、全ての区民が生涯にわたって生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、9～11月を「杉並区健康づくり推進期間」と定めています。杉並保健所健康推進課は、期間中に自身の健康を振り返り、健康的な生活習慣を身に付ける講座を開催しています。その中の1つウォーキングキャンペーン第3弾流水マシンを使って一定の負荷をかけながら実践指導を行う「水中ウォーキング教室」全3回(10月17日・24日・31日)を今川智恵子、中村泉3名が教室事業を担当いたしました。定員を超えるお申込みをいただき、当日は、全出席と皆様の健康意識の高さを感じながら、本館係長より開講のご挨拶から、スタートとなりました。コロナ禍、外出制限のため運動する機会が減り、何をしたらいいのかわ迷っている方にはとてもいい機会となりました。教室は、はじめて通う方が多く、水中で足裏をつけて浮かない努力をしながら補助具を使い、流水ウォーキングに慣れていただきました。お話を余裕もはじめは、ありませんでしたが2回、3回と顔なじみの方との機会に触れ、最終日には、補助具なしでも水中での脳トレウォーキングも楽しく受講いただけました。閉講式では、北澤係長より「運動継続をして運動栄養体養をより高めよう」のご挨拶で修了いたしました。区民の皆さんもこの機会により健康の成果もあり、明日への健康寿命の延伸への第1歩が踏み出すことができたようです。とても有意義な時間を過ごすことができましたとご感想もいただき指導担当者もみな喜んでいました。今後も区民の皆さんの健康長寿をめざして運動指導にあたりたいと思います。

さて、流水マシンとは、超音波発生流水機は、らせん状の流水と、1秒間に100万回の細かな超音波の振動を発生させる機器です。ほどよい水の刺激で身体は深部まで働きかけ、通常の水ウォーキング運動の約2.2倍にあたる運動効果を発揮します。身体への負荷をかけずに運動することが可能となります。水には水温・水圧・浮力・抵抗の物理的特性があります。水中において人体は水流が加わると、圧力により形状が大きく変形され、体組織にフラッター現象(旗が風によってバタバタはたたく現象)を起します。毎秒7～9の揺れ(ゆらぎ)は、脳の活性化を促し人体バランスを正常化させ、精神的なリラクゼーション効果があることが証明されています。さらに水流は皮膚に伝わり神経から脳に伝わり、脳を癒してくれます。水は空気よりも密度が高く、動きに対する抵抗を増加させ、スピードを減少させます。それは筋力トレーニングからみて、効果的な反応です。温度の高い水(30℃以上)を用いることによって、リラックスでき運動の痛みが和らぎます。水中での筋力訓練では、流水に対抗することで股関節・大転子・大腿四頭筋などの等速運動(アイソキネティック)での筋力トレーニングを行うことができます。「超音波」が体内に8cm前後浸透し、毎秒100万回の内臓運動につながり、体内の余分な脂肪を取り内臓機能を向上させます。「流水」がタテ・ヨコ・前後の毎分700回の3次元振動を起こし、筋肉・関節の運動効果をアップされるといわれています。その結果、自律神経に作用し「内臓機能」が活性化されるので「健康」に良く、「老化防止」にもつながります。



スポーツハイツ流水ウォーキング(月・木12時～13時)こんな方におすすめです。
運動習慣のない方、生活習慣病が気になる方、陸上でのウォーキングに自信がない方、関節疾患がある方、リフレッシュしたい方等。運動は、体力増進や健康の維持・増進が第一の目的です。皆さんもぜひ、運動習慣を見直して、健やかな毎日をお過ごしください。

冬こそ 泳ごう～! 歩こう～!
スタンプラリー 12月1日スタート!!
2022年12月1日～2023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 マイボトル」プレゼント!! (ワンタッチ真空ステンレスボトル)

● 参加方法

- 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。
- 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「いるかマイボトル」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)

選手育成クラス活動報告

2021-2022シーズンが終了しました。2021年7月から担当として駆け抜けて、あっという間に過ぎた1年でした。

今ここで振り返ってみると、担当者として1年を通して運営することに必死だったのは間違いありませんが、その中でも、挑戦できるものに関しては選手のみならず積極的に挑んでもらった1年だったなと思っています。昨シーズンまでは出ていなかった大会に積極的に出場したこともそうだし、年末年始の他クラブ(TAC)との合同練習会の開催や5月の茨城遠征など、たくさんの経験を積むことができました。唯一残念だったのは、夏のJO出場選手を輩出できなかったことです。あと0.03秒のところで切れなかったのが2名。次こそこのような悔しい思いを選手たちにさせてはならないと、気合いを入れなおしているところです。2022-2023シーズンはもうスタートしていますが、稲村指導員と石澤指導員をサポートメンバーに迎え、今川・稲村・石澤の体制で取り組んでいます。子どもたちも新しい練習やアドバイスのいい刺激を受けているようです。また、コロナで中断していた中高生の練習後の陸上トレーニングも10月より段階的に再開して、水中だけでなく陸上での強い体づくりを始めています。シーズン1発目の西部ブロック記録会(9月25日)では、選手は200m個人メドレーに出場したり、普段泳がない種目に挑戦したり、育成の子は大幅なタイムアップを目標に臨みました。先月のジュニア秋季短水路記録会(10月15日～16日)では、各自の専門種目に挑み、ベスト更新が21種目。JO突破はまだですが、JOが手の届くところまで来ている種目は確実に増えてきました。11月以降は大会が続きますので、しっかりと的を絞り、早いタイミングでJO突破させたいです。(今川)



2022 スポーツ始め キャンペーン

毎年この時期、杉並区では「日頃スポーツや運動を行っていない」「運動不足を感じている」そんな方を対象に気軽に運動を始められる『スポーツ始め キャンペーン』を実施しています。杉並区の体育館や体育施設、さらに民間のスポーツクラブが協力し、色々なプログラムを実施しています。参加費はなんとほとんどどの施設が無料です!

今年は令和4年10月1日(土)～令和5年1月31日(火)の期間で、当スポーツハイツは「アクアエクササイズ」、「はじめての水泳教室」、「骨盤エクササイズ」と3つのプログラムに10月～12月の3ヶ月ご参加いただけるようになっています。毎回ご好評いただいております、今年もどのプログラムも早々に定員に達しました。『スポーツ始め キャンペーン』のチラシは当スクールにもございます。ご興味のある方がいらっしゃいましたらフロントにお声がけください。みなさんも『スポーツの秋』を満喫しませんか?!

祝 継続40周年・30周年
おめでとうございます!

スポーツハイツは今年で創立52年!その52年中スポーツハイツで泳ぎ続けて今年で40年、30年になる会員様がいらっしゃいます。その中のお一人、マスターズクラス(A水士)の奈良則子様にインタビューとまではいきませんが(笑)お話を伺いました。水泳(スポーツハイツ)を長く続けられたのは?とお聞きしたところ「振替が自由にできること」とお答えが返ってきました。これは当クールの特徴の1つでもあります。『この30年の間には仕事や家庭に色々なことがあった中で振替が自由なことと続けることができ、自分の健康はもちろんお友達とのしゃべりなどでリフレッシュができてとてもよかった』とおっしゃっていただきました。水泳に限らず長く続けるということは意外に難しかったりしますよね。そんなときは活用できるものは活用して、楽しく長く続けていただければと思います。もちろんスポーツハイツも皆様に奈良様のように長く続けていただけるようこれからもがんばってまいります!あらためまして 40周年・30周年 おめでとうございます!スポーツハイツより記念の盾を贈らせていただきます。

【40周年】小池 悦子様 【30周年】奈良 則子様 豊岡 洋子様



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!

