

「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・NWL指導者 大方孝

いつもお読み頂きありがとうございます。2023年6月17日に長野県南佐久郡小海町で開催された第12回日本ノルディック・ポール・ウォーク学会学術大会の概要についてご報告します。

ノルディックウォーク発祥の地フィンランドとのつながりが深い自然豊かな小海町で、「新しい社会を見据え、ノルディック・ポール・ウォークの可能性を拓く」日本のフィンランド、小海町からの更なる発展」というテーマで4年ぶりの対面形式での学術大会が開催された。

小海町は、長野県の東部、南佐久地域のほぼ中央に位置し、町の西側には八ヶ岳連峰、街の中心には、千曲川が流れる風光明媚な山間の町で、夏の涼やかな気候によりレタスなどの高原野菜の生産が盛んであり、松原湖高原は、夏は避暑地、冬は前面凍結する湖面でワカサギ釣りが楽しめる観光地でもある。自然豊かなフィンランドの風景に似た森と湖がある小海町松原湖畔では、1年で最も昼間の時間が長い夏至の日に北欧フィンランドの短い夏の訪れを皆で祝いイベント「夏至祭」が開催されている。この夏至祭のフィナーレは、コッコ（かがり火）が焚かれる。

今年日本フィンランド外交関係樹立100周年を迎え小海とフィンランドの文化を感じ、自然の豊さを知る良い機会でもあった。翌日には、松原湖周辺を歩くノルディックウォークイベントの「小海町フィンランドウォーク」が開催された。

学術大会では、開会式後に以下のスケジュールで発表が行われた。
●大会長講演
「新しい社会におけるノルディック・ポール・ウォークの役割」福崎千穂(中京大学教授)
●基調講演
「多くの人が豊かな高齢期を過ごすために」宮下充正(東京大学名誉教授)
●シンポジウム
「ノルディック・ポール・ウォークの可能性」座長 中澤公孝(東京大学大学院教授)
演者 川内基裕(関東労災病院「循環器患者とノルディックウォーク」)

久野木順(日本赤十字社医療センター)「各科にまたがる運動器疾患の予防、療に必要不可欠の獲得を目的としたNordic walkingの利用法」
小川哲也(日本女子大学)「服装が歩行の運動調節に与える影響について考える」
小幡博基(九州工業大学)「歩行補助用具による歩行適応の違い」

○小海町講演 小海町産業建設課商工観光係
○学会総会
○一般発表
○閉会式
一般発表(ポスター発表)は12件あり、その中から大方ことみ氏(全日本ノルディックウォーク連盟指導部講師(WLM))健康運動指導士が「通いの場は集いの場」ノルディックウォークでいきいき元気を題して、武蔵野市いきいきサロン活動事例」が発表された。

この「いきいきサロン事業」の概略を紹介する。武蔵野市では、高齢者の健康づくりと介護予防を目的とした「いきいきサロン事業」が実施されている。令和4年10月1日令和5年3月までの6ヶ月の期間で、ヘルニア予防のための神経筋協調運動とノルディックポールを用いたエクササイズやウォーキングを実施した。介入開始時と介入終了時に①握力測定 ②立ち座りテスト ③姿勢測定(写真撮影)を行い、その結果を比較した。

「いきいきサロン事業」
高齢者の健康づくりと介護予防として、おおむね65歳以上の方を対象に、健康体操を含むプログラムを週1回2時間程度行う「通いの場」。
①社会的孤立感の解消 ②心身の健康維持 ③要介護状態の予防 ④住み慣れた地域での在宅生活の継続支援

【活動スケジュール】
①集合・集合室 ②自動体温測定と手指の消毒 ③水分補給席
講話資料配布 ④出席確認 欠席者名簿確認
⑤健康講話(テーマ別) ⑥脳トレ体操 ⑦都立武蔵野中央公園へ外出(雨天時、室内プログラム) ⑧集合室・モクゲタム ⑨次回のお知らせ ⑩解散

【運動成果】
対象者…要介護ではない高齢者(運動開始と運動後の変化を2回測定)
①姿勢撮影 ②握力 ③椅子の立ち座り ④歩行速度/歩数(通常歩行ノルディックウォーク) ⑤3月と9月に測定を予定
⑥半年及び1年の運動成果を見る変化測定結果参加個人へ健康アドバイス

【結論】
ノルディックウォークを活用した週1回の通いの場によって、参加者の①握力 ②椅子の立ち座り ③姿勢についての改善が見られ、体力向上につながった。
このことから例え80歳を過ぎてても、定期的に適度な運動を行い、運動習慣が身につけば、体力は向上することが示唆された。皆様は、この事例をどうのよう受け止めるでしょうか?
人生100年の時代。100歳まで自分の足で元気に歩いて、行きたいところへ自由に行動できるようにウォーキング習慣で足腰を鍛えましょう。健康長寿間違いなしです!!

最後までお読みいただきありがとうございます。
Let's Go 健康ウォーク!!
杉並保健所協定事業として毎月1回開催されている「2本の魔法の杖」ポール」を用いるノルディックウォークを一緒に楽しんでみませんか?
また、膝や股関節や腰痛が気になる方には、水中ポールウォーキングがおすすめです。

「いきいきサロン事業」の概略を紹介する。武蔵野市では、高齢者の健康づくりと介護予防を目的とした「いきいきサロン事業」が実施されている。令和4年10月1日令和5年3月までの6ヶ月の期間で、ヘルニア予防のための神経筋協調運動とノルディックポールを用いたエクササイズやウォーキングを実施した。介入開始時と介入終了時に①握力測定 ②立ち座りテスト ③姿勢測定(写真撮影)を行い、その結果を比較した。

VOICE 『池江璃花子選手の泳ぎに魅了され』【森 厚子さん(マスターズ会員)】

昨年、思いもかけない大病を患い、その日々の半分以上を、ベッドの上で過ごしながら、漠然と病気が良くなったら叶えたいリストに掲げていた1つが泳げるようになる事でした。水の中を自由に泳げたらどんなに気持ちいいのだろうと憧れのような気持ちを抱きつつも、何となく諦めたまま、時間が過ぎていく中で、再び抱いた目標でもありました。また、同じく大病を患いながらも、闘病生活を経て、選手へと復活した池江璃花子選手の活躍も少なからずありました。病後の痩せてしまった体からは想像もつかないような試合での力強い泳ぎに魅了され、その復活は自身の治療の支えでもありました。治療後、体力を向上させる為でもあり、叶えたいリストに掲げていた事をしようと、思い立ったが吉日水泳教室を探し、話を伺い、そのまま体験予約・入会の運びとなり、今に至っています。また、入会を決めたきっかけにスポーツハウスのホームページがあります。母親世代の先輩達が楽しそうにプールに入っている。その姿に何かを始める事に年齢や疾患など関係ないが励まされた気がしました。今年5月に入会し、全く泳げないからスタート、優しく丁寧なコーチの指導のおかげでクロール25Mがなんと泳げるまでになりました。(必死の思いですが…)今はただ、プールに入るのが気持ちよく、「あー水泳ってこんなに楽しかったのかもっと早く始めていたらなー」と少し後悔しつつも、今日は体が浮いた感じがする!今日はケノビが出来た!バタ足を褒められた!と、大人になって、今まで出来なかった事が少しずつ出来るようになる感動を味わっています。
当面の目標はゆったりと50Mが泳げるようになる事。焦らず、気負わず、前進していけるよう、とにかく楽しむ気持ちを忘れずに、この先10年20年と水泳生活を継続していきたいと思っています。

『楽しきかな水泳人生』【坂入 夏彦さん(マスターズ会員)】 <世界マスターズ水泳選手権2023九州大会出場>

「26秒32!!」池江璃花子選手が白血病の闘病生活を経て最初に泳いだ50m自由形レースのタイムです。(2020年8月29日辰巳)世界で活躍していたところから白血病との闘病生活というあまりに大きな変化に1ファンとして衝撃を受けると同時に心配をしてきた身として彼女のレース復帰は本当に嬉しく感じました。そしてこのタイム!!水泳をしている人なら(よほど選手として活躍してきた人を除き)このタイムがとてつもなく速いことはお分かりになると思います。ただ、身体は入院生活を経て、「普通の人」に見えるくらい肩や背中や腕の筋肉も落ちてしまっています。どこにそんなスピードを出す秘訣があるのだろうか?
実は、私自身は40数年前、関西の大学の水泳部に所属していました。ただ、専門のコーチもおらず学生が自分達で練習をする日々。部員は「水泳は体力と筋力の強いものが速い。」と皆信じて、一流選手並みとは言えませんがかなりの練習量をこなしていました。ただ元々それほど健康なタイプでない私は練習をするほどにやせ細っていき、元々痩せているのにシーズン中はさらに6kgくらいは体重が落ち、筋肉がつかずどころか、潰れてしまわないようにするのが精一杯という状況でした。大学時代にタイムが大きく伸びることもありませんでしたが、なにせ「体力と筋力で速さが決まる」と信じていましたから、それも無理からぬことと思っていました。水泳にはつらい練習が必要、というのでは中々続けることも難しく30歳を超えた頃からビツクリと止めてしまいました。
それから20数年間全く水泳をしない生活が続き、それとともに身体も緩み切っていました。ジョギングを始めてみるもの身体は重い、筋力はない、で関節を痛める等で続けられませんでした。そこで身体に優しい水泳を、と月に1、2回水泳を再開しました。「体力も筋力」も使わない水泳を、時々思いっぴきように泳ぐ日々。そんな時に見たのが、池江璃花子さんの復帰レースでした。「水泳の速さって本当に体力と筋力の強さなの?」学生時代に信じてきたことに疑問をもった瞬間でした。もちろん、池江選手は復帰戦に向けて相当量の練習量をこなして参加したには違いないです。ただ、体力と筋力だけで速いとはとても思えません。「一度最近の泳法を習ってみよう!」そこから、私のスポーツライフ生活が始まりました。入ってみると、今まで見たことも聞いたこともない練習の数々。腕伸び、イルカ飛び、スクーリング等々。よく知っていると思っていた水泳の全く知らなかった知識の色々。抵抗のない姿勢、頭の位置、腕による重心移動等々。「水泳って、技術や工夫でも速くなるんだ!!」そう考えられるようになりました。練習では毎回「今日は何を変えてやってみようか」と小さなチャレンジ。工夫をしてやってみて、進み感覚、抵抗の感覚、水の重さの変化を感じるの面白いくらいです。苦しいこともないわけではなく、新しいテクニックとそれによって変わる感覚。これを味わうのがとても楽しいことを知りました。そういうことを練習仲間と話をするのも楽しみの一つ。水泳が上手く(速く?美しく?楽に?)なりたいという仲間と一緒に練習が出来るのはクラブで練習する良いところも感じています。そういう練習を積み重ねることで、少しずつですが進歩があるような気がしています。また、色々工夫を積み重ねていくと、その成果がみたくなるのも人情。最近は杉並ジュニアマスターズ他大会にも参加させてもらって自分の練習の成果を確認する時ともにチームで水泳する醍醐味も味わわせてもらっています。ただ、マスターズクラスで出場される方の人数が少ないのが少し残念です。人数がいればレジャーへの参加(これもチーム一体感が湧き楽しい練習です)も可能だし、皆で応援する楽しみも増します。マスターズの皆さん、一緒に大会参加してみませんか?

令和4年における水難の概況

今年6月に昨年1年間の水難事故統計が警察庁生活安全局生活安全企画課によって発表されました。令和4年の年間の全国水難事故の発生件数は1,346件(前年対比-49件)水難事故にあつた方は1640人、うち死者・行方不明者727人(前年比-17人)で、このうち中学生以下の子供は26人(前年比-5人)でした。
死者・行方不明者について、発生した場所別(表1)にみると海・河川・湖沼池といった自然の水域での事故が647人で全体の89%を占めています。自然の水域は「生き水」といってプールとは異なり、水温、水流、水深、水底、水質(5水)が一定ではなく、波や潮の干満や流れ、天候の影響を受け、それぞれが時間の経過によっても随時変化するなど危険な要素を多く含んでいます。死者・行方不明者の全体の場所別では363人(49.9%)が海で発生していますが、中学生以下の子供の死者・行方不明者26人のうち14人(53.8%)は河川で発生しており特に注意を要するといわれています。自然の水域と異なり、安全管理が可能なプールにおいても3人の大人の方が亡くなっています。一方、死者・行方不明者がいかなる行為をしている時に事故にあつたかを行為別(表2)にみると水泳中40人(5.5%)、水遊びが41人(5.6%)、さらにその他に分類されている383人の中にはシュノーケリング29人、スキューバダイビング13人、サーフィン13人、等のマリンスポーツが55人(7.5%)が含まれており、これらの合計が136人(18.7%)です。それに対して魚とり、釣り、作業中、通行中、上記のマリンスポーツを除いた「その他」との合計591人(81.3%)の方が圧倒的に多く、ほとんどが水着ではなく「着衣の状態」で事故にあつているということです。着衣のまま突然落水した場合を想定して、実際に体験しておくことはとても重要なことです。
スポーツハイツでは子供たちに4種類の泳法練習と併行して、オーストラリア・ロイヤルライフセービング協会と提携して「スイム&サバイブ」という事故防止のセルフディフェンスの安全水泳プログラムを指導しています。「全4段階におよぶ着衣泳」や「ライフジャケットの装着訓練」等を含むプログラムを、普段の授業の中で実施していることの意味をご理解いただければ幸いです。子供たちの水難事故防止のため、子供一人ないし、子供たちだけで水遊びをさせず、幼児及び学童等には自然の水辺では必ず身体に合ったライフジャケットを着用させ、保護者の方は必ず付き添い「目の届く」ではなく「手の届く」距離で「一緒に水に入って」いただくようにお願いします。(矢野)

場所	人数	構成比
海	363	49.90%
河川	245	33.70%
湖沼池	39	5.40%
用水路	68	9.40%
プール	3	0.40%
その他	9	1.20%
合計	727	

行為	人数	構成比
水泳	40	5.50%
水遊び	41	5.60%
魚とり・釣り	186	25.60%
作業中	46	6.30%
通行中	31	4.30%
その他	383	52.70%
合計	727	

(資料:警察庁生活安全局生活安全企画課)