

ノルディックウォーキングで
若々しい体づくり

・・・身体と老化をしる・・・

(一社) 壱拾百千万の会 代表深津孝雄

100歳まで寿命を延ばす、100歳になっても介助なし 目指しての「体」づくり

**筋肉に刺激を与え
関節の可動域を広げる**

「70歳からの筋トレ&ストレッチ」

その2

有酸素運動

ノルディックウォーキング

その1

その3

お口の笑トレ

食べるために大切な筋肉を鍛える

その4

良質な食事

ノルディックウォーキング
有酸素運動

歩くこと を考える

歩く動作



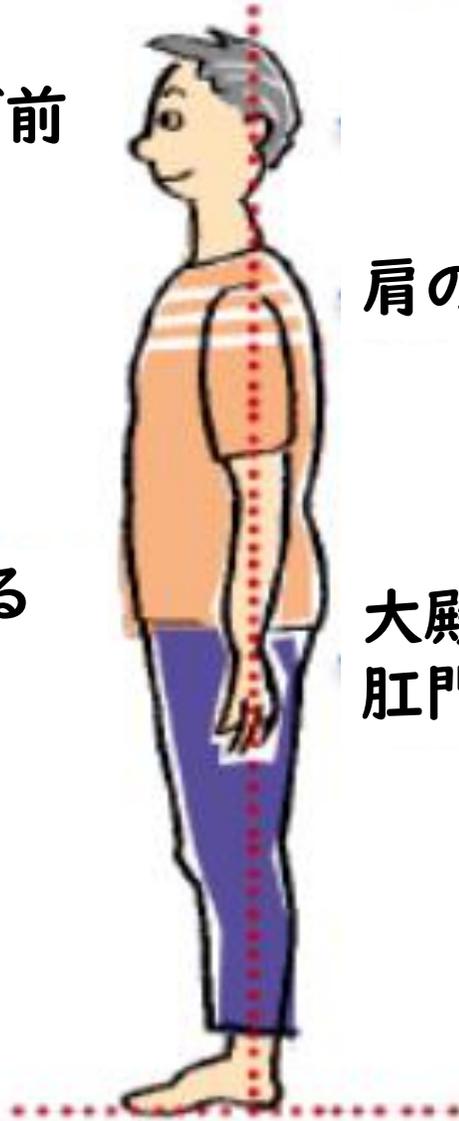
上半身と下半身との連動（前進・回転）



姿勢・バランスは全身の前後左右の整えから

直立の姿勢

視線は20mほど前

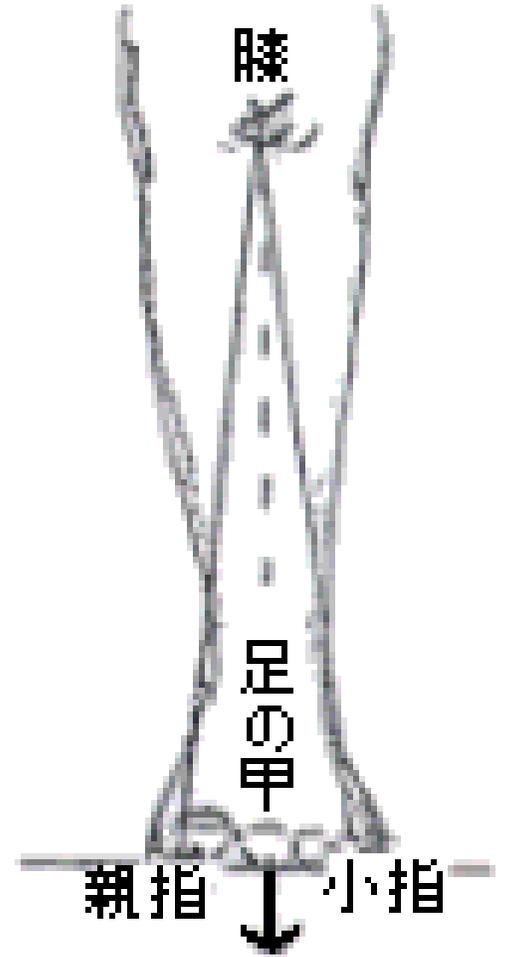


肩の力を抜く

下腹部に力を入れる

大殿筋を意識して
肛門を締める

耳→肩→くるぶし まで一直線



膝と親指、小指での三角形。
膝が足の甲に乗せられる感覚

歩行中の体重の移動



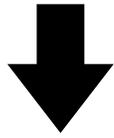
母指球ではしっかりキック
(親指と小指を意識)

踵から着地
つま先上げ

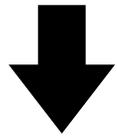
体重の移動

親指の付け根 ← 土踏まずの真ん中 ← 踵

ここで
2本のポールを持つと



3点で体重を
支えることができる



一本足でからだを前方へ
大きく移動できる



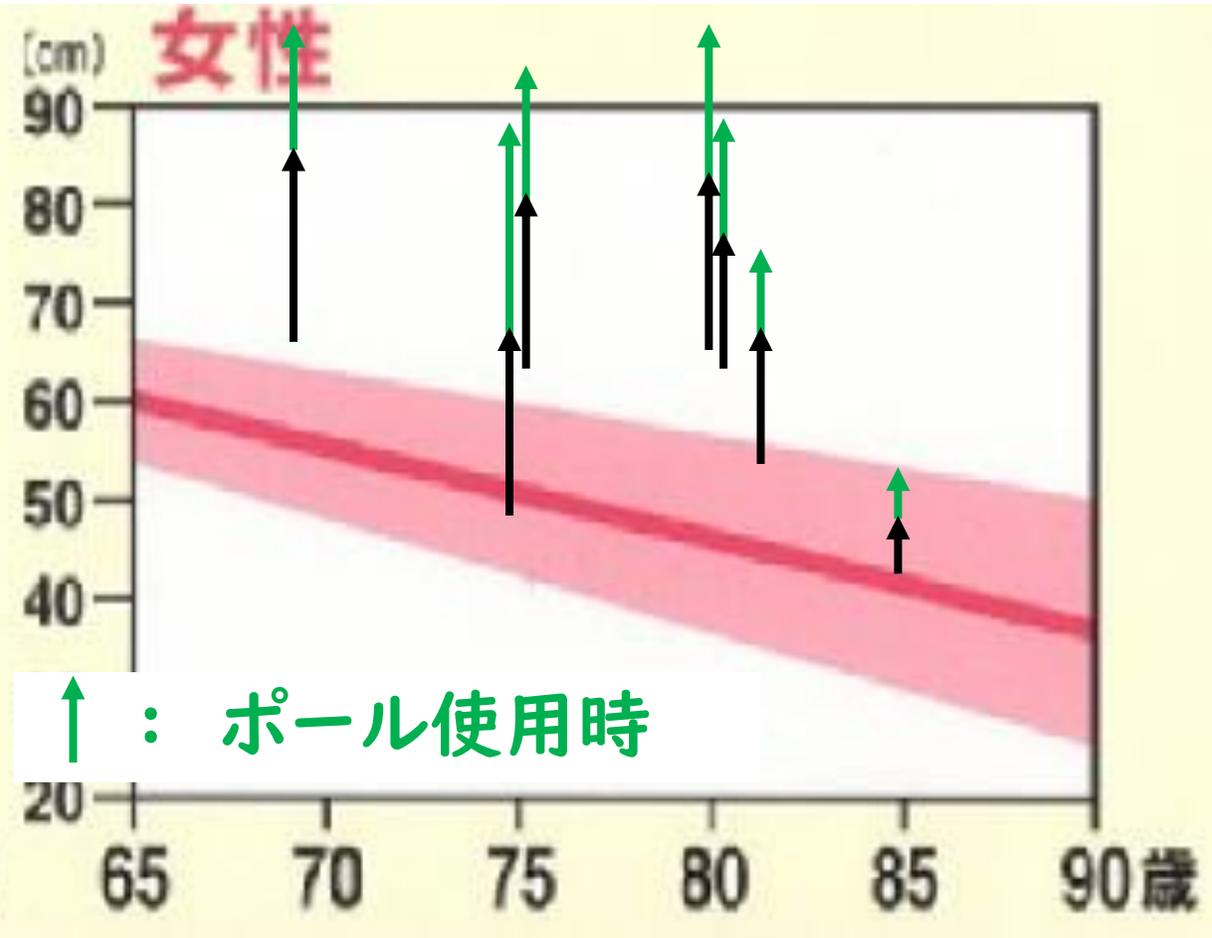
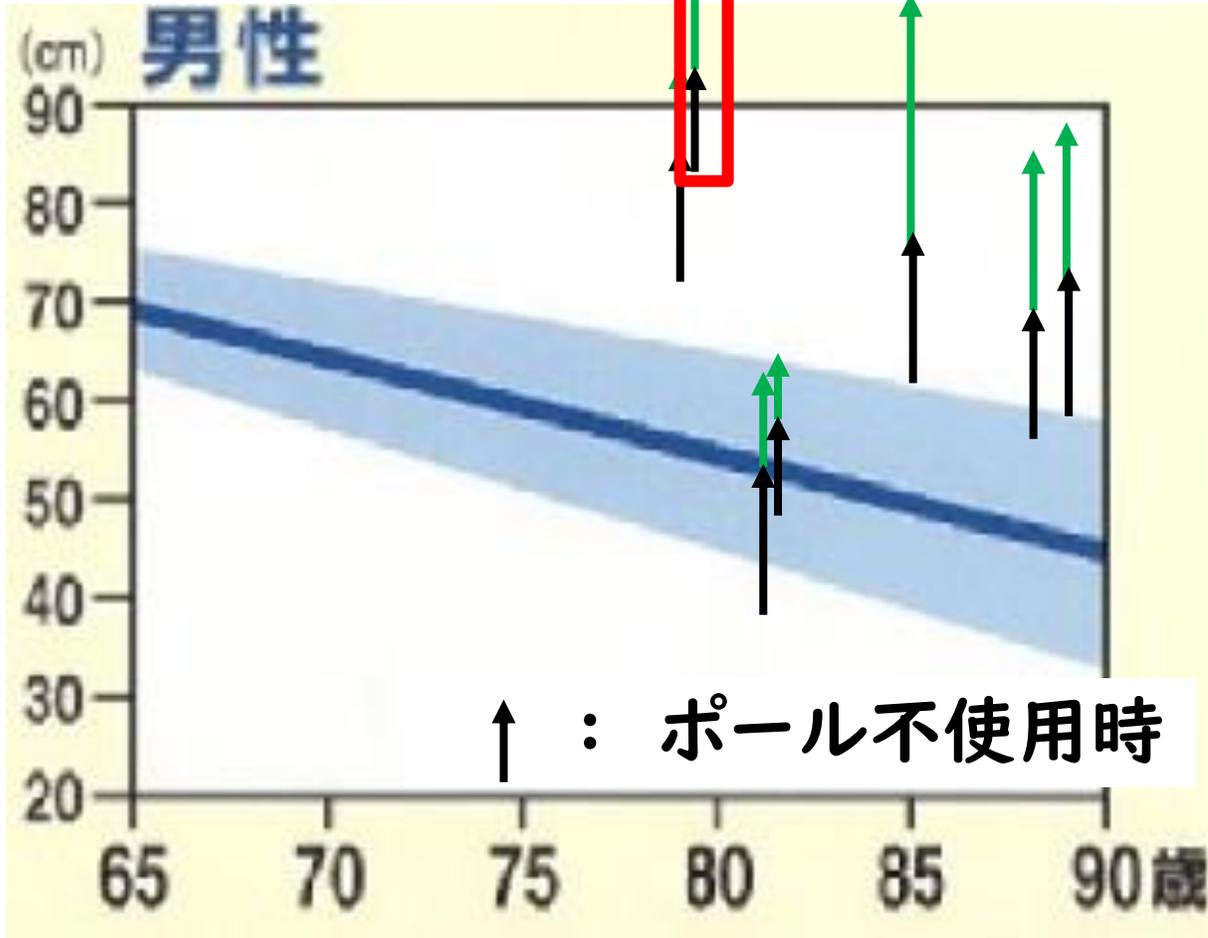
①

②

③

歩幅の伸長

ノルディックウォーキング開始後



73.8cm(11.8cm伸長)

93.8cm(31.8cm伸長)

歩幅が大きくなるのは 何故か？

1. 体幹が真っすぐになる（背筋の伸びた姿）
2. 股関節を大きく動かせる
（ポールに支えられるので ヨロケナイ）
3. 前足を大きく踏み出し 踵着地ができる
4. 後足のつま先（母指球）をしっかりと蹴ることができる
5. 65°の開脚ができる下半身の大きな動きと
上半身のバランスが取れる

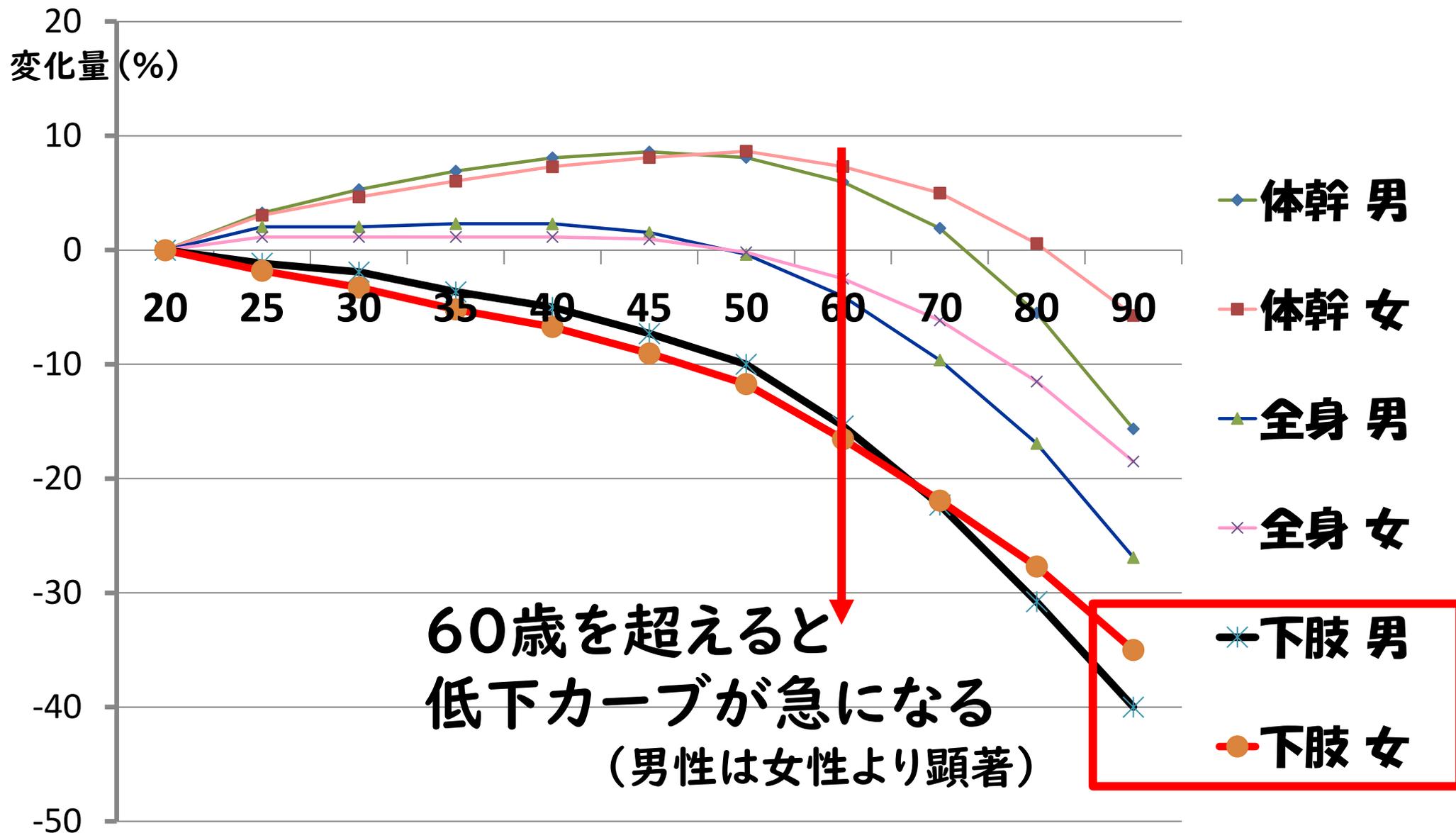
常日頃からのウォーキングで鍛えた筋力の賜物

<私の取り組み>

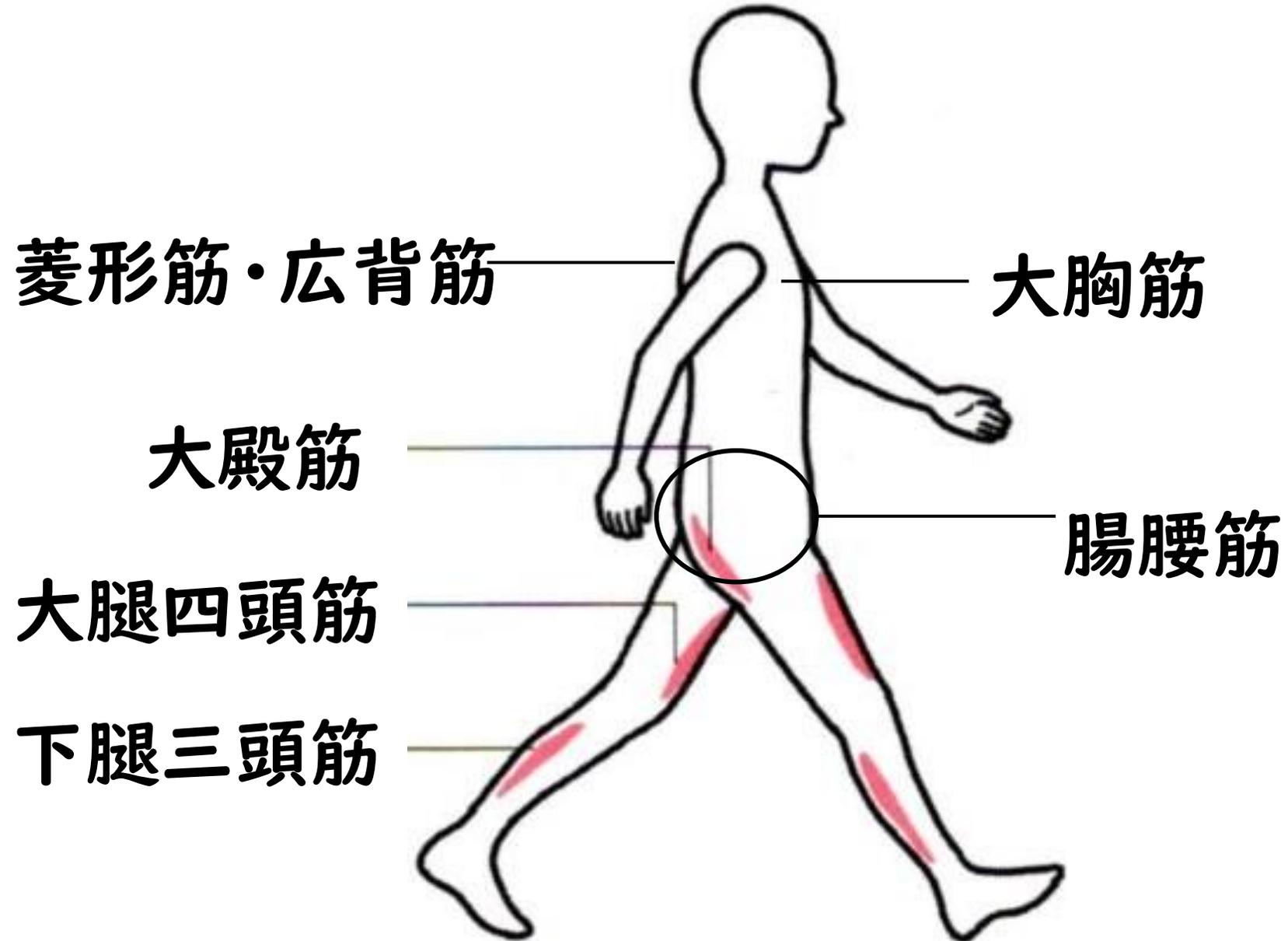
- A**
(85) ‘心身ともに健康’ このために、1日1日・一歩と頑張っています。ポールがお供してくれなければ、膝が痛くて歩けませんでした。膝の注射は月1回。痛みなく歩ける現状に感謝。
- B**
(82) 75歳代後半から入院手術や、転倒骨折などで歩行困難状況になった。姿勢よく、踵から足をつけ、歩幅を大きくと、意識。
- C**
(84) 目線を上げ、足の指先、踵のけりなど気をつけて歩くようになったら『歩く姿が綺麗になった』と、褒められた。教えていただいた『なるべく1本線上を歩く』これは腰の動きに大きく関係してくることに気づいた。
- D**
(75) 怪我でのリハビリ治療中、先生から頂いたお言葉『厳しいリハビリですが、成果は取り組んだ分だけしか得られません』。お陰様で思うように回復。その後、NWに取り組みました。自分の体は自分で作るしかない、と心して。

各人各様のトレーニングメニューをご提供できている!

筋肉の老化と対応



ノルディックウォーキングのための筋トレ&ストレッチ



背筋をまっすぐ

前足：つま先上げ踵から着地

後足：つま先（母指球）で
しっかり蹴る

腰を回転

時間から

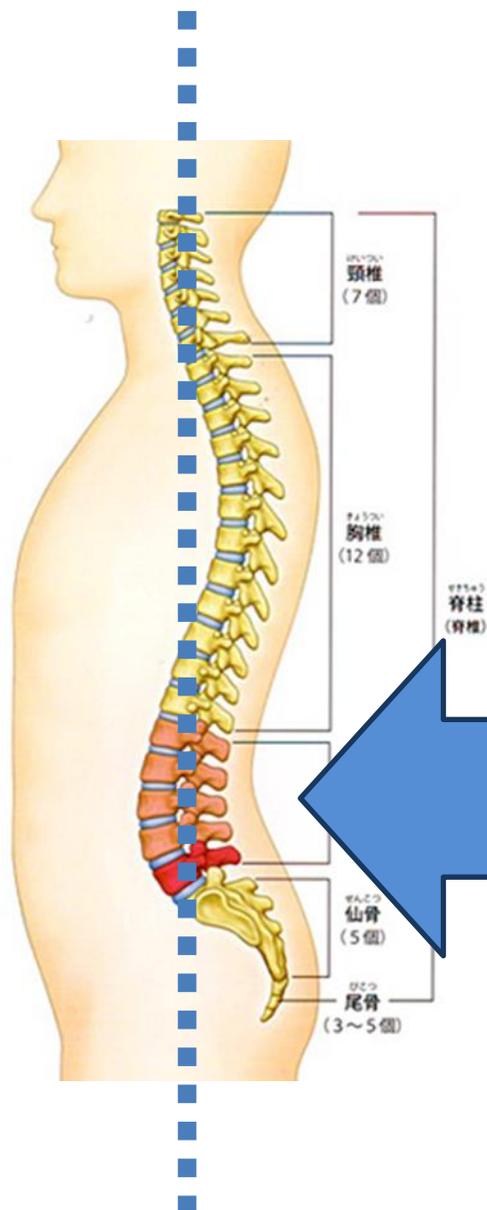
- ・背筋をまっすぐ
- ・腰を回転

「100歳までウォーキング」・・・ポールをもって（外で）

「八王子けんこう体操」・・・椅子を使って（屋内で）

ストレッチポール&ヨガマットを使って（屋内で）

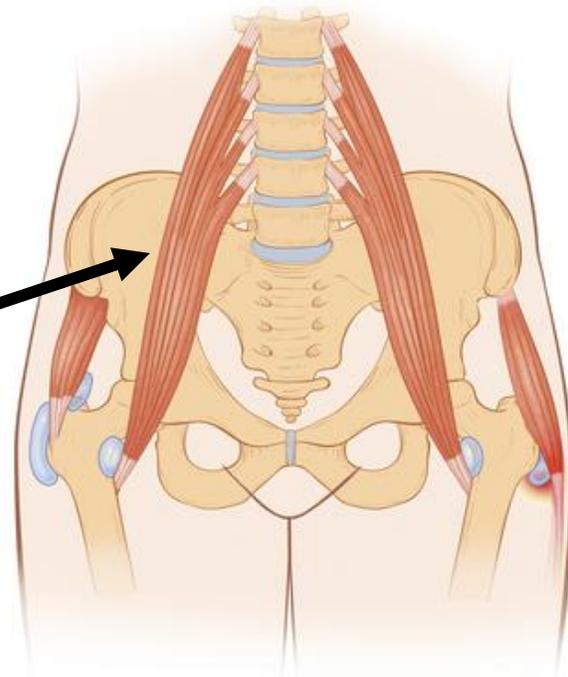
腰骨部を意識して



- 腰を伸ばす
- 頭のとっぺんまで
真っ直ぐな柱を通す
- 肩、全身の力を抜く

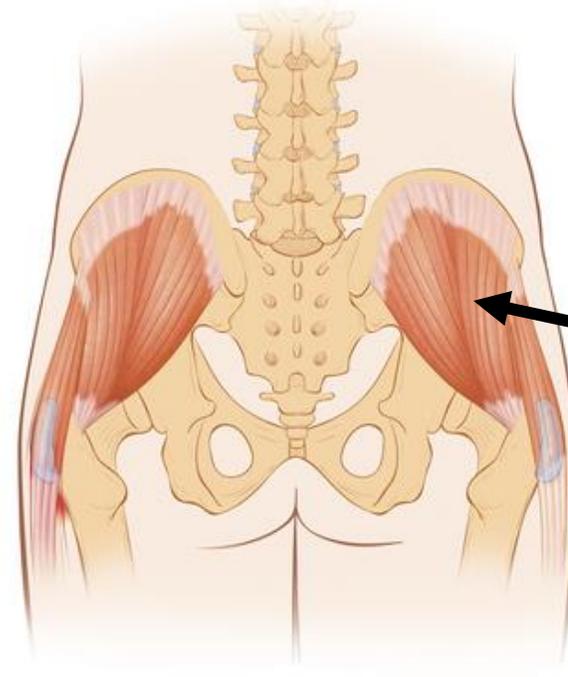
上半身と下半身を繋ぐ 腸腰筋

前面



大腰筋

背面



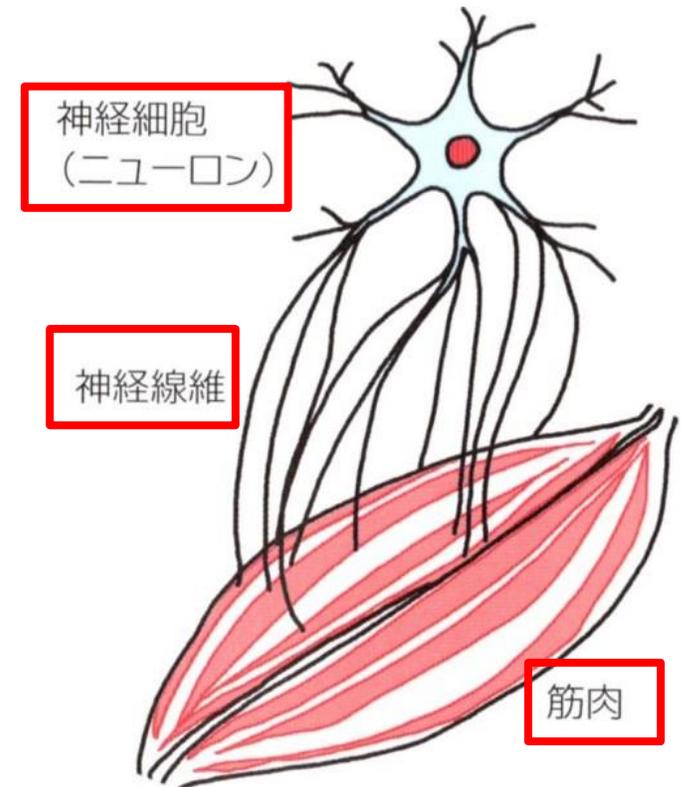
腸骨筋

腰椎から始まる『大腰筋』と、
骨盤上部から始まる『腸骨筋』からなり、
いずれも太ももの骨の内側につながります。

神経と筋肉を一体のものとして鍛える！

年をとっても筋力を維持していくためには、
神経から筋肉に命令を出して

どの筋肉を動かすのかを
意識する事が重要



100

加齢とともに増える
歩行障害を、乗り越えて

歳まで

ウォーキング

宮下充正 矢野英雄 木蔵シャフエ君子 著

矢野英雄氏監修にて制作

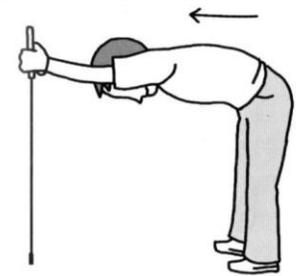
公益社団法人 日本フィットネス協会

■ ストックを持って行う準備運動



体側を伸ばす

両手を肩幅より少し広めに開いてストックを持ち、頭の上に上げます。そのまま上体を左右に倒して、体側を伸ばしましょう

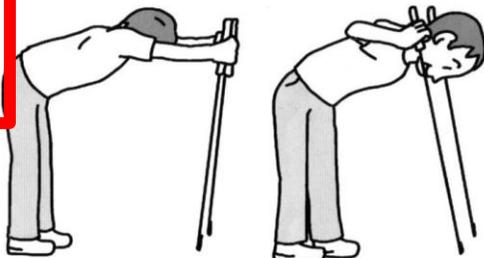


背中を伸ばす

ストックを前に付いて両手でグリップを持ちます。そのまま背中をまっすぐに伸ばし、膝を曲げましょう

腕を伸ばす

ストックを背中側に回し、上下に軽くストックを伸ばすよう引っ張って腕を伸ばします



肩をまわす

左上の体勢からストックを前に付いたまま、前後に動かすようにして肩を大きく回します

腰を伸ばす

ストックを肩幅くらいに開いて持ち、そのままゆっくりと上体を前に倒していきます



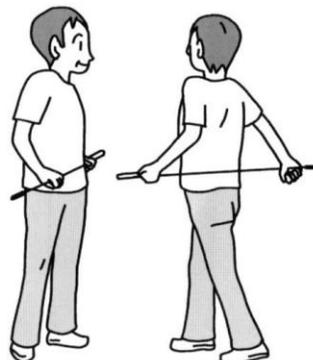
足を伸ばす ①

ストックを前に付き、足を前後に大きく広げます。そのままゆっくり腰を落として、足の裏側を伸ばします



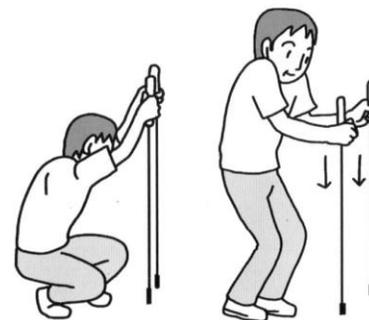
腰をまわす

ストックを背中に当て、足を肩幅に開きます。そのまま腰を軸にストックを回すようにして、体を回します



足首を回す

ストックを付いたまま、左右の足を地面に着けて、おおきく回したりひねったりしましょう



腕の準備運動

ストックを前に付いてしゃがんだら、ストックに思い切り体重をかけて腕の力で立ち上がりましょう

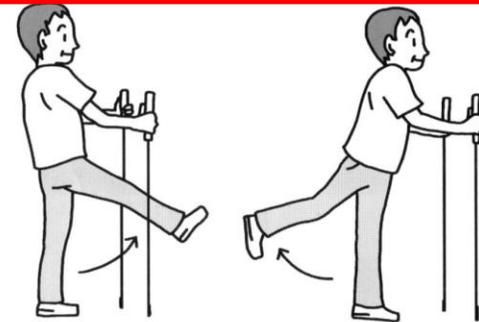
足の準備運動 ①

ストックを片手でまともて持ち、もう片方の手で同じ側の足をつかんでお尻に引き寄せます。反対側も同様に。



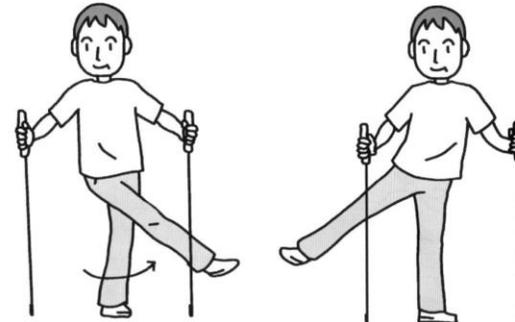
足の準備運動 ②

ストックを肩幅に開き、やや前方に付きます。そのまま足を大きく振り子のように振って、足の付け根や腰をほぐしましょう



足の準備運動 ③

上のイラストの状態から、今度は足を大きく左右に振ってみましょう。ストックを蹴らないように注意して



からだスツキリ☆みんなニッコリ！ 八王子けんこう体操

いつまでも笑顔で元気であるために、
気軽に取り組める体操です。
みんな健康長寿をめざしましょう。



①ストレッチポールを使った

- ・肩関節のストレッチ
- ・股関節のストレッチ

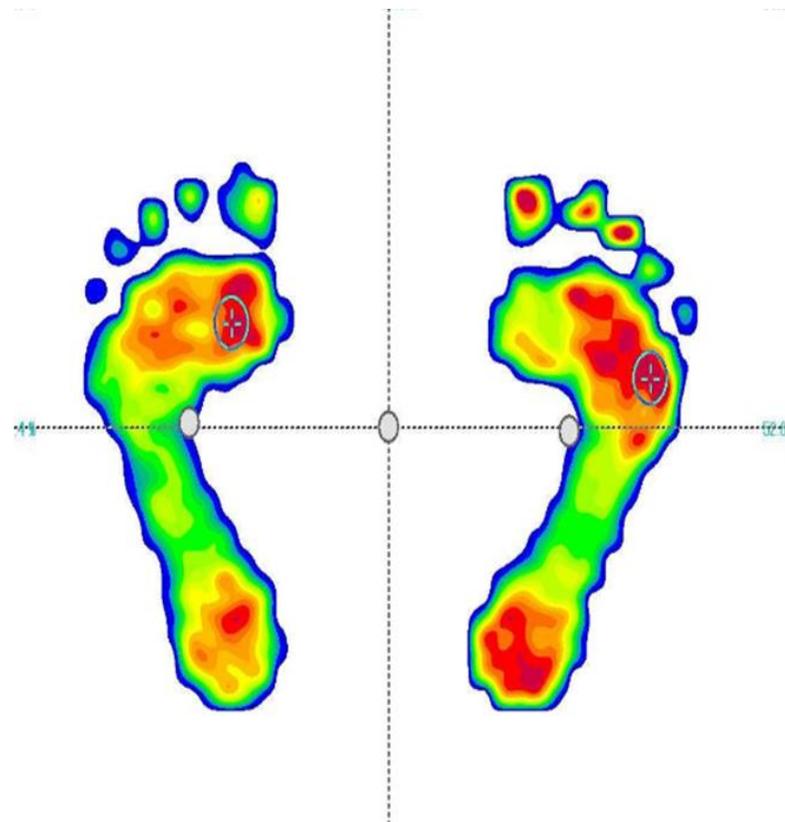
②ヨガマットを使った

- ・腰&股関節のストレッチ
- ・腸腰筋のストレッチ 2つ

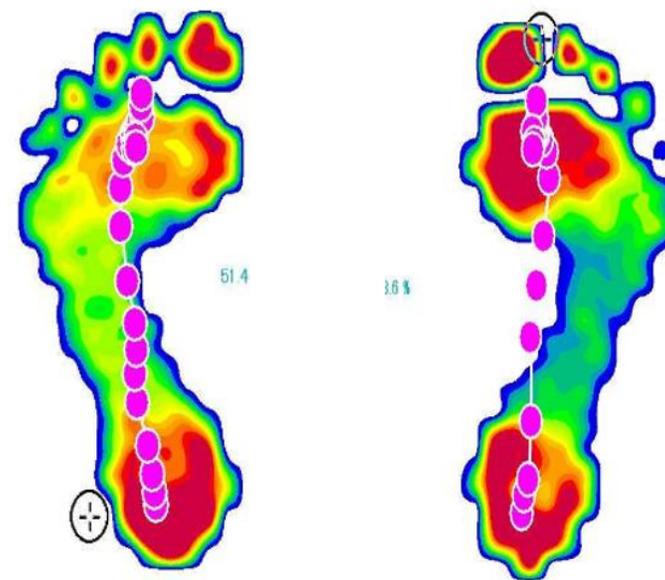
③秘密のビール瓶を使ったストレッチ

70歳代後半男性 比較的健常な歩き方の例

静止時 立位



歩行時 動線の移動



12%

57.5

51.4

3.6%

22.0

57.5

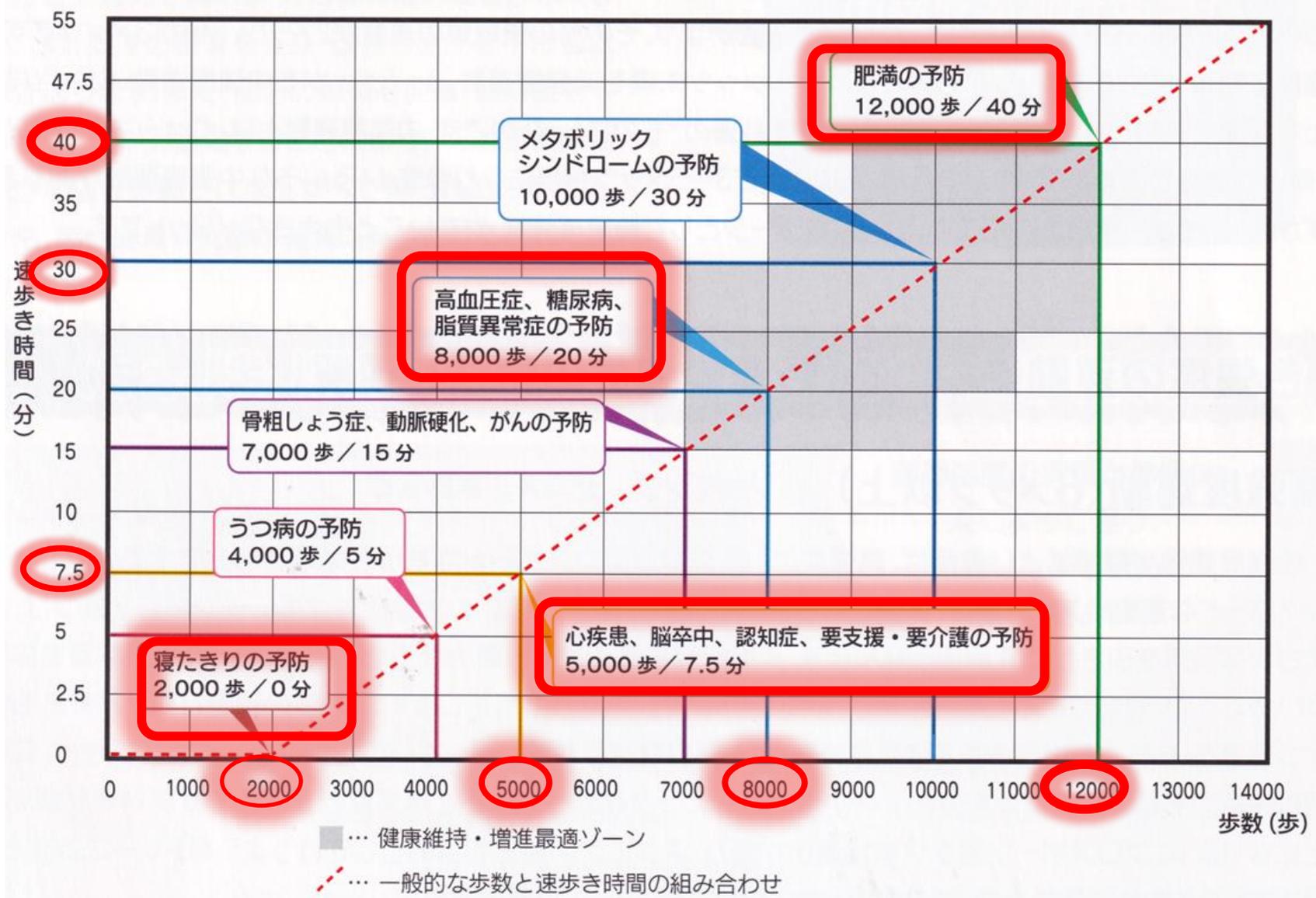
各人各様なウォーキング

- 体のどの部分を使って歩いているか!
- 足の底
その<足底圧>はどのようにになっているか?!
どう取り組んできたのかを物語っている
- ウォーキングの目標をどこに置くか
これからどう取り組むのかの指針

老化に伴う下肢筋肉の衰えは 2足歩行の人間にとって

- 筋肉量の低下、各人各様の体調
- 高齢者の身体は百人百様であるため自身の身体を知った上で、ポールを持つことにより全身運動となり
- 下肢への負担が軽減される
- ノルディックウォークはシニア世代にとってお勧めのスポーツといえます。

中之条研究のデータから得られた病気の予防ライン



効果的に筋トレするために トレーニングの原則

- ① 個別性の原則：個々の体力に合ったトレーニングをする
- ② 意識性の原則：鍛えたい筋肉を意識してトレーニングする
- ③ 特異性の原則：目的に合ったトレーニングを選ぶ

日誌をつけて 運動量・歩行障害に 積極的に向き合う

年を取れば昨日のことも正確に思い出すことができないことがあります。

この点、毎日日誌をつけることで、摂取した食事の量、運動（歩行）時間、歩行距離などの生活習慣の改善すべきことが明らかになってきます。

さらに、障害のある場合は、歩く距離が増加すれば痛みを覚える頻度が増加するでしょう。

歩行は筋肉や神経の緊張・疲労を招きます。この状態が長く続けば、血流が悪くなり、関節はますます“痛み”やすくなります。

どの程度の運動量（筋トレ量、歩行数）を少なくすれば、筋肉や神経の緊張を解いてやれるのか、確かめる方が良いでしょう。これを“痛み”のコントロールと言います。このために“痛み”の程度を客観的に把握する必要があります。それには“痛み”の尺度をつくり、毎日記録して行くことではっきりしてきます。

歩行日誌

日	天気	体調	体重	歩数	筋トレ内容	痛みの部分	痛みの スケール	コメント
1							0 1 2 3 4 5	
2							0 1 2 3 4 5	
3							0 1 2 3 4 5	
4							0 1 2 3 4 5	
5							0 1 2 3 4 5	
6							0 1 2 3 4 5	
7							0 1 2 3 4 5	
8							0 1 2 3 4 5	
9							0 1 2 3 4 5	
10							0 1 2 3 4 5	
11							0 1 2 3 4 5	
12							0 1 2 3 4 5	
13							0 1 2 3 4 5	
14							0 1 2 3 4 5	
15							0 1 2 3 4 5	

痛みのスケール: 痛みの程度は主観的なもの