

“ノルディックウォーキング”

って、かっこいい！



さいたま市ヘルスプラン21（第2次）では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。

今回は、大宮区で登録されたばかりの「三橋SHLノルディックウォーキングチーム」を取材してきました。

“大人の遠足”で、高尾山でお弁当！

ノルディックウォーキングはスキーのストックのようなポールを1本ずつ両手に持ちます。

それを使ってウォーキングすることで、身体全体の90%の筋肉を活用する全身運動となり、その運動量は「散歩」の1.7倍もあるそうです。

秋晴れの並木氷川神社に参加者の皆さんが集まってきました。その手にはカラフルなポール。

ウォーミングアップを終え、ポールを使ってさっそうと歩く皆さん明らかに歩幅が大きくなり、ビュンビュン歩いて、なんだか気持ちよさそう♪



カラフルなポール♪



ウォーミングアップにもポールが登場！



歩く姿もかっこいい…

3か月ごとに“大人の遠足”として、ポールを相棒に遠足にも行くそうです。みなさんも一緒にいかがですか？

先生に聞きました

Q 参加者の年齢層は？

A 30歳代～80歳代で、女性が多いです。

Q この活動に必要なものは？

A 動きやすい服装、飲み物、活動費（6回/月の活動で2000円/月＋保険代1,850円/年程度）です。

ポールはレンタル（有料）もあります。購入すると8000円程度です。

参加者さんに聞きました

Q このウォーキングの魅力って？

A 姿勢を良くしたくて始めたら、80歳なのに初挑戦で高尾山にも登ることができて、自分でもびっくり！



さいたま市民はどんな運動をしているの？

平成 28 年度にさいたま市民 5,000 人を対象とした市民調査で、運動習慣があると回答した方の運動の内容

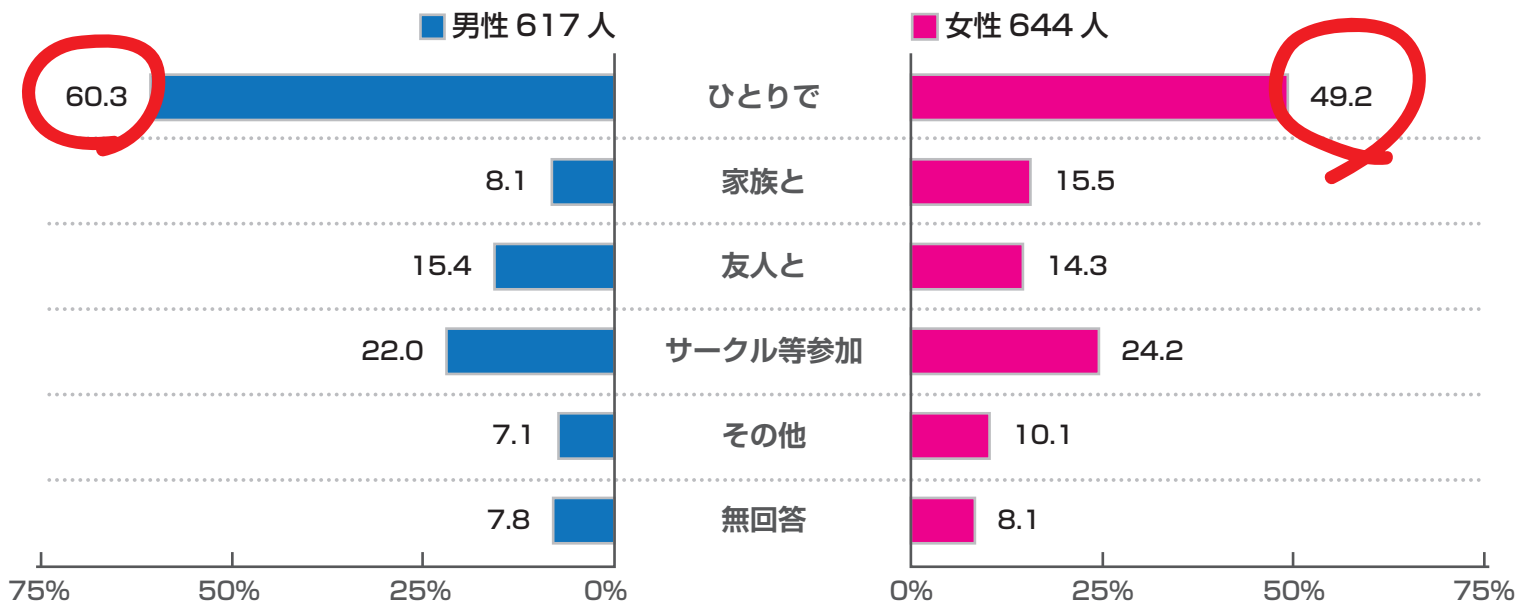
ウォーキング
が一番人気！

- 1 位：ウォーキング 41.1%
- 2 位：球技（テニス、バレーボール、野球等） 18.4%
- 3 位：体操、ダンス 14.5%

運動する仲間は「ひとりで」が多いのが実情。

平成 28 年度にさいたま市民 5000 人を対象とした市民調査で、運動する仲間を性別にみると、男女とも「ひとりで」が最も高くなっており、男性は「ひとりで」（60.3%）が特に高く、女性は「家族と」（15.5%）が特に高くなっています。

図：運動する仲間の内訳（複数回答）〔性別〕



出典：平成 28 年度さいたま市健康づくり及び食育についての調査より

ウォーキングが人気である理由の背景には、「ひとりで」できるからということもありそうです。

しかし、「三橋SHLノルディックウォーキングチーム」のように、楽しく運動習慣を継続するためにも、一緒に運動する仲間がいるのもいいですね。

楽しく歩いて健康に

さいたま市健康マイレージは、日常的な運動習慣を身に付け、歩くことを中心として楽しみながら継続的な健康づくりを応援する事業です。

ウォーキングや各種健（検）診の受診でポイントを獲得でき、抽選で素敵なプレゼントが当たります。



<サポーター通信発行事務局>さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4

TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

このリーフレットは、650部作成し1部あたりの印刷経費は51円です。