

# 信州上田ノルディックウォーキング協会



2023. SUNWA No108

2023年1月7日発行

信州上田ノルディックウォーキング協会事務局(こさとクリニック内)  
TEL・FAX 0268-24-1812(事務局は、水・金の10~12時まで開いています)

(但し祝日は休みです)



## 新年を迎えるにあたって

思いがけずコロナ禍で3回目の新年になりました。少しずつ制限のない生活になりつつあります。信州上田ノルディックウォーキング協会の行事も元通りにできる日も近いと思われま



す。制限の無くなった場合の活動の計画準備を進めています。将来自由に歩ける

ようになったいざその時に体力がなくては困ります。運動できる準備を今から心がけましょう。

ノルディックウォーキングで効果的に筋トレを行う方法を考えてみました。ランジを取り入れる方法です。名付けてノルディック『ランジ』ウォーキングです。

年齢とともに、歩幅が小さい、いわゆるちょこちょこ歩きが見られます。さらに進むとつまずくようになります。これは腸腰筋のうち大腰筋が衰えているため太ももが上がらなくなるためと思われま

す。大腰筋は70歳代には若い頃に比べて30パーセント以上減ってしまいます。膝の悪くない方には、つまずかなくなり、歩行速度を上げることでできる筋肉トレーニングである『ランジ』をお勧めします。

スクワットは大臀筋、大腿四頭筋の2つの筋肉を使いますが、ランジはこの2つの筋肉に加えさらに腸腰筋を使います。腸腰筋とは大腰筋と腸骨筋を合わせた筋肉です。腸腰筋は脚を前に蹴りだす働きがあり、歩幅の広さに関係します。腸腰筋の衰えは歩幅の小さい歩き方につながり、歩行速度が低下します。ランジはスクワットでは鍛えられない腸腰筋も鍛えられますので、脚が前に出やすくなり歩行速度が上がります。また膝とつま先が上がりますので、つまずかなくなります。

ランジの方法はスクワットに似ていますが、片足を大きく一歩前に踏み込んで腰をゆっくり落とします。前足の膝の角度は90度です。膝が前に出ないようにしましょう。後ろ足の前側が伸びるのを意識しましょう。後ろ足の膝の高さは慣れてきたらだんだんに床(地面)に近づくように低くしましょう。片側10回から20回ゆっくり行いましょう。最初は倒れないように机やテーブルなどにつかまってもよいでしょう。

ランジができるようになったら、ランジを連続的に行い、ランジしながら歩きましょう。ポールを使えば楽にできます。一步一步大股で、腰を落としながら歩きます。10歩くらいから始めましょう。トレーニング効果を高めたいければ、歩幅は大きく、腰膝は落とし加減にして、距離を延ばしてみましょう。

上に述べた方法がむずかしいと思われる方には、ランジの動きをノルディックウォーキング

に取り入れる簡単な方法があります。ノルディックウォーキングを大股で行うその時に、腰を落とすことを意識することです。いつもよりちょっと大股でちょっと腰を落としてみましょう。

(ランジ風ノルディックウォーキング)

どちらにしても、ランジを取り入れたノルディックランジウォーキングで大きな健康効果が期待できます。フレイル予防から始まって、続ければ大股で早く歩けるでしょう。皆さん、チャレンジしてみませんか？

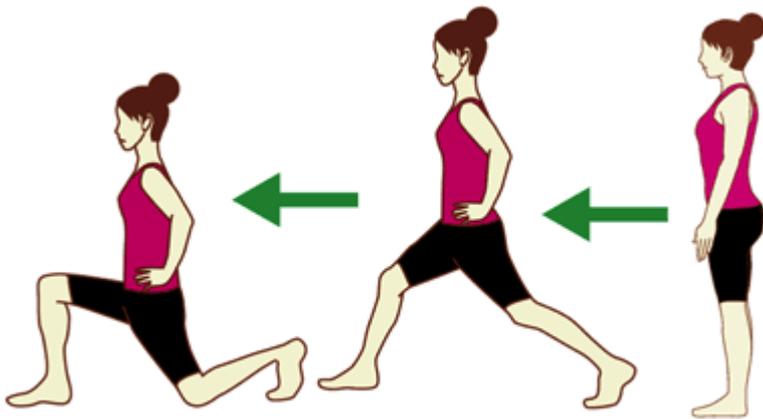
昨年はフレイルになっているか調べるフレイルチェックを定例会で行ってみました。

定例会に参加された方はフレイルになってはいませんが、予備軍の方はいらっしゃいました。

出てこられなかった方は大丈夫でしょうか？

月本 光一

ノルディック『ランジ』ウォーキングにチャレンジしてみましょう！



1. 片足を大きく一歩前に踏み込んで腰をゆっくり落とします。
2. 前足の膝の角度は90度です。膝が前に出ないようにしましょう。
3. 後ろ足の前側が伸びるのを意識しましょう。後ろ足の膝の高さは慣れてきたらだんだんに床(地面)に近づくように低くしましょう。
4. 片側 10 回から 20 回ゆっくり行いましょう。最初は倒れないように机やテーブルなどにつかまってもよいでしょう。

## 事務局より

パソコン・スマホから協会のホームページが見られます。

「信州上田ノルディックウォーキング協会」と検索してください。

会報・イベントのお知らせ等が見られます。お試し下さい。

前月号でお知らせした YouTube も同様に

「上田市行政チャンネルノルディックウォーキング」で視聴できます。

よろしく願いいたします。



# 活動報告

10月16日（日）

東御西宮歌舞伎舞台

参加者 21名

青空と紅葉の穏やかな日、予定していなかった禰津のお姫様の巨石まで足をのばし、東御SAでゆっくり休憩、公園へ戻りました。

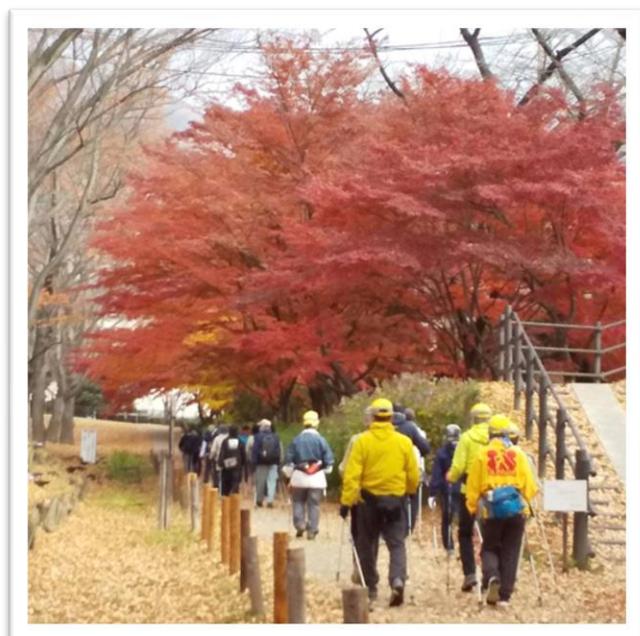
東御は上り坂がおおく大変ですが、ポールがあればなんのそのしっかりストレッチをやり、気持ちの良い一日を過ごしました。



11月20日（日）

旧真田線廃線跡地を巡る

参加者 23名



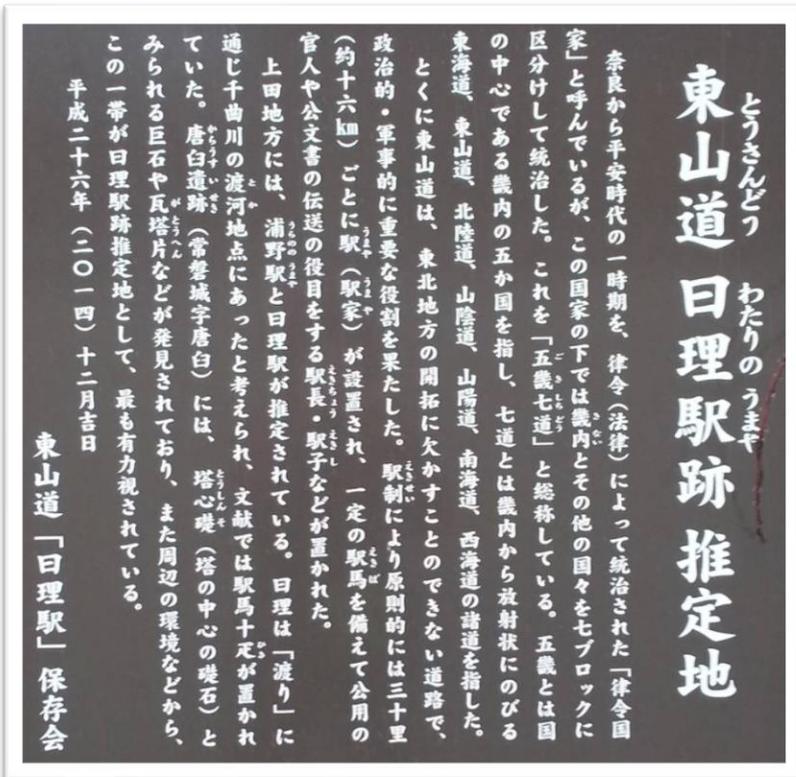
皆さん、昔を思い出し懐かしく話をされていました。狭い民家の路地を抜け、ウォーキングならでの道でした。帰り、市役所前では、県縦断駅伝中継点たすきリレーを応援。思わぬおまけつきでした。



12月11日（日）

東山道 わたり駅

参加者 16名



小雨のなかのNW、忘れ去られたような、昔々の街道が上田の地にありました。看板がポツンと建っています。ここから川を渡り山を越え、都へ思いは膨らみます。



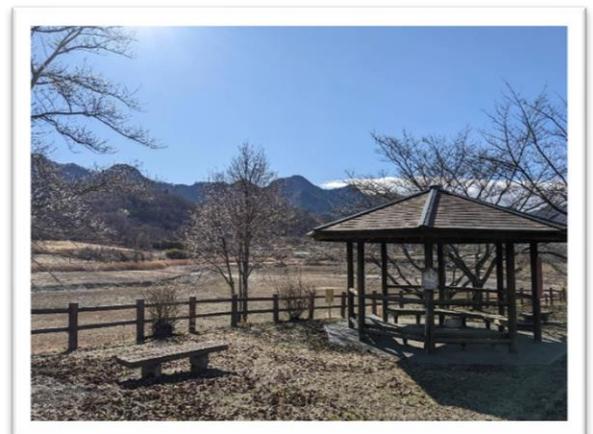
今後の予定 (集合時間 9:00)

1月15日(日) 定例会  
集合場所 国分寺史跡公園駐車場  
史跡公園から北国街道一部を通り上田養護学校  
付近の千曲川へ渡り鳥や白鳥を見に行きます。



2月19日(日) 定例会  
集合場所 上田公園やぐら下駐車場  
上田市内の裏道、通ったことのない貴方の知らない  
上田を発見しに行きましょう。どこを歩くかは当日の  
お楽しみです。

3月12日(日) 定例会  
集合場所 塩田運動公園プール前駐車場  
リサーチパークを通り塩田工業団地にある北の入  
池に 春を探しに行きます。池周辺には桜並木や  
梅の木があり、塩田平の眺めも楽しめます



4月16日(日) 定例会  
集合場所 丸子公園駐車場 健幸ウォーク  
依田川沿いの桜並木を歩き、岩屋堂にある木曾義  
仲が先勝祈願に訪れた際、馬をつないだと言われ  
ている樹齢800年の義仲桜を見に行きます。