

ノルディック・ウォークが秘める 他のスポーツへの応用の可能性

2013年4月 記

トロ-pos研究会 市川 勇氣

群馬県のスポーツ用品店で勤務している私が、31歳でノルディック・ウォークと出逢ったからの2年間でやったことや感じたことをレポートとしてまとめてみました。

キッカケ

◆2010年9月

スポーツ用品メーカーの営業の方が来店した際に興味を持ち、ノルディックポールをスタッフ用に入荷。しかし、私を含め使用する者はいませんでした。

◆2011年1月

田舎暮らしでストレスがなさそうな生活の中でも日頃の運動不足と暴飲暴食の積み重ねがたたなり、人生の中でマックスの体重を記録。「31歳・独身・デブ」という現実、私は耐える事ができませんでした。

そこで、現状を打破するための方法を模索。食べる量？お酒？色々考えましたが、これらの「我慢」は私の性格上無理だと判断。ストレスでリバウンドしてしまうのが関の山です。

そんな時、店の隅に追いやられていたノルディックポールに目が止まりました。

「時間を作って運動をしよう！」

ものは試しとばかりに、店までの通勤をノルディック・ウォークで行うことにしました。

ノルディック・ウォーク生活と身体への影響

◆2011年1月

こうして家から店までの片道20分(約2km)のノルディック・ウォーク生活がスタート。当時はヨーロッパスタイル^(※1)と言う歩き方しか知りませんでした。

しかし、開始早々ノルディック・ウォークの洗礼を受けることとなります。増量した体重と運動不足がたたなり、足首に痛みが…。

それでも徐々に慣れていて痛みも落ち着き、それから三ヶ月間は雨と雪の日以外は

歩き続けました。

三ヶ月経過すると、私の身体に変化が起きました。お尻の筋肉が引き締まり、体重も落ち(1.5kgくらい)、腕周りや肩周りにも締まりが出てきました。

◆4月

野球の練習に参加する機会があり、自分の身体の動きにビックリ。

去年練習に参加した時には、「腰」を低く落とすのに苦勞してボールがよく見えず後ろに逸らしてしまい、捕球後の送球も「脚」が動かずリズムを上手く掴むことができませんでした。しかしこの年は、その「腰」や「脚」が軽く、まるで地面にぴったり吸い付いているという感じがしました。

これまでは、身体の変化に気づくという機会はなかなかありませんでした。しかし、歳を重ねて身体機能も落ちやすくなっている今だからこそ、去年との差を感じる事ができたのだと思います。そして何より、今でも**変われる自分に、新鮮な衝撃を受けました。**

この出来事のおかげで、歩くという行為についての確信を得ることができました。歩く距離も、行きを4km、帰りを2.5kmに増やしました。

◆5月

吾妻溪谷の新緑を眺めながら、東吾妻町までの23kmノルディック・ウォークに挑戦。最後の3.4kmは股関節周りの筋肉痛との闘いでしたが、約5時間で何とか完歩。人間やればできるものです。

◆7月

町民運動会でバレーボールに参加。身体は動くのですが、球際のぎりぎりのところで飛びつきたいのに足しか出ません。不思議ですが、動けないのです。

◆2012年1月

ノルディック・ウォークを始めて二度目の冬。

冬に入ってからも朝3km程度のノルディック・ウォークは続けていました。

32歳を迎えた頃。体重は**20代の時の平均に戻っていました。**

◆2月末

JNWLノルディック・ウォーク公認指導員養成講習会に参加。こうして公認指導員の

認定を受け、私なりの指導を開始。講習会で教えてもらったジャパニーズスタイル^(※2)という歩き方は、私のウォーキングライフの新しい扉を開くきっかけとなりました。

早速ジャパニーズスタイルで腕の振りや肩甲骨を意識していつも通り4kmを歩き、いつも通り仕事を開始。でも、いつもと何かが違う…。**疲労感と背中**の違和感。例えるなら腱鞘炎のような何ともいえないモヤモヤした痛みがずっと背中が続いているのです。原因はいつもと違う行動をしたジャパニーズスタイルにあるという結論に…。背中の違和感はその後3～4日続き、私にまた**新鮮な気づきを与えました**。

◆3月

この違和感と気づきの成果が目に見えて現れるまで時間はかかりませんでした。**体重がさらに2kg減少**。

その後、僕が直面したのは、日本人に馴染み深い「腰痛」問題でした。このノルディック・ウォークを始めてからというもの、軽くですが腰痛から解放されたことはありませんでした。

◆3月末

強い腰痛が私を襲いました。これをなんとかしなければ、自分の身体の未来や生徒さんたちに、きちんとした解決法を教えられないと考え、試行錯誤を開始。

腰痛対策としてまず始めたことは、**姿勢を直す**ということ。ジャパニーズスタイルで歩くようになってからというもの、多くの方から「歩いている姿勢が気持ち悪いほどまっすぐ」と指摘を受けていました。調べてみると、この姿勢では踵からの着地となってしまうため、骨を通じて腰に衝撃が直接きてしまうとのこと…。

そんな折、テレビでエチオピアのマラソンランナーの特集を観ていて、ヒントを得ることができました。そのテレビ番組によると、「日本人選手の多くは踵からの着地で走るのに対して、エチオピアのランナーは踵からは着地しない。身体を少し前傾することで自重を利用し、拇指球を中心に身体全体で衝撃を吸収。それを推進力に変えて走る。」とのことでした。ペアフットランニング^(※3)ともいうみたいです。スローモーションと衝撃伝達の映像も放送していましたが、骨を通して腰に伝わる衝撃が、踵からの着地よりも明らかに少ないことが分かりました。試してみる価値はありそうなので、早速実験開始!

まずは、**前傾姿勢を作る**ためにノルディックポールの長さを今までより7cm短くし、**拇指球から足裏全体で着地する**という歩き方を試しました。ポールが短くなった分

歩幅も狭くなり、腰の捻り過ぎも解消され、**腰にやさしい歩き方**になります。一週間も続けると、腰への負担がかなり改善されたことを実感。そして、もう一つの効果を発見！ボールを短くして小股になったことにより、腕と肩甲骨を動かす回数が増えて、より**上半身の運動量が増えていることに気づいた**のです。

◆4月

腰痛も改善され、野球シーズンに突入。この年の変化は、初練習のキャッチボールをした時に気づきました。何故だか非常に球の伸びがいいのです。その時には理由が分からず、練習が終了。

その後しばらくは吾妻溪谷を講習会場にして、ガイド&ノルディック・ウォーク指導活動をしたりして過ごしました。

もちろんノルディック・ウォークも週2回程度続けていました。

◆7月

町内対抗野球大会の際に、球の伸びが良くなった理由が分かりました。この町内対抗では、キャッチャーとして試合に出場しています。前年の二塁までの送球は全てワンバウンドだった送球が、この年は全てノーバウンドで届くようになっていたのです。ここで、野球に詳しくない方のために説明します。

例えば投手がボールを投げる場合、振りかぶったり体重をプレートにかけたりと、「間」が存在します。野手も同様、捕球してから助走をつけて投げる体勢を作るための「間」があります。しかし、キャッチャーが盗塁を刺すためには、どのようにして「間」を省き、ステップもせずに早く良い送球をするかが求められます。勢いをつけるための時間はないのです。

この制約の中、ノーバウンドで送球するためには「自肩」の強さしかないのだと思い込んでいました。でも、事実は違いました。

この変化の気づきはノルディック・ウォーク（ジャパニーズスタイル）による肩甲骨周りの「柔軟性の向上」「可動域の拡大」「インナーマッスルの強化」としか考えられません。この変化が「自肩」「間」の問題を簡単に解消してしまったのです。

この試合でしか一緒に野球をしないメンバーも私の変化に気づき、様々な質問を投げかけてきました。これをきっかけに数人の仲間たちがノルディック・ウォークを始めてくれました。

◆9月

東京でテニスコーチをしている野中コーチやその生徒さんと一緒にノルディック・ウォークの講習会^(※4)を行い、その後トロポス(身体の効率的な使い方を追究した野中コーチ独自の理論)の冊子をいただきました。**自分で考えていたことと重なる部分も多く**、また、参考になるところもあり、とても共感することができました。

月末には野中コーチと再会。色々な話をする中で何冊かの本を紹介していただきました。その中から「体幹内操法」^(※5)を実践。ノルディック・ウォークにナンバ歩き^(※6)を取り入れてみることにしました。

◆10月

町内運動会でバレーボールに参加し、また新たな変化に**気づきました**。前年まで足しか出なかったコースに自然と飛び込み、手が出せる…。しかも痛くない。勝手に身体が反応して飛び込んでしまった自分の行為に少し面食らいつつ、「体幹内操法」でいうところの「**身体のストッパーが外れる**」とはこのことかと思いました。身体の関節の柔軟性を使い、**バランスの働きの自然に動く**(骨が動きたいように動く)。このバレーボールの体験で少しは分かったような気がします。前年までは**身体が怖がってしまい、無意識のうちに筋肉でストップをかけていたんだなあ**…。また、ナンバ歩きの「**捻らない動き**」^(※6)も飛び込む時の自然な動きにつながったのだと思います。

このナンバに関しては登山の上りにもだいぶ効果を発揮しました。一步一步踏みしめると、股のあたりに無駄な力のなさを感じました。高速登山には向きませんが、急な坂での負担が激減。腰への痛みも出ず、体力の温存にもつながっていると思われます。

登山は重いザックも背負って歩くので、「体幹内操法」のバランスで歩くことも楽に動くコツだと感じました。

◆12月

10kmのマラソン大会に参加。アップダウンのきついコースだったものの、登りに強い身体に仕上がっていました。

【まとめ】

文面にも書いてあるように、ノルディック・ウォークはどんなスポーツにも応用が効く、身体を動かす上での「基礎」だと思っています。自分の経験だけでも、野球・登山・ランニング・バレーボールなどで効果を感じることができました。怪我のリスクの少ない運動だと気軽に考えていただければ嬉しく思います。

またノルディック・ウォークの指導の仕方も最初のうちは連盟の指導方法に則ってやっていたのですが、野中コーチのアドバイスもあり、柔軟に対応する方法に変えてみました。「自分の持ち味を考えてできることをやろう!」と、身の丈に合わないことはせずに、ありのままの自分を出していくことに決めました。できる限りのお客様に「楽しんでもらう」。それこそが、今の自分が目指す講習会だと考えています。ツアーで一回しか参加できないような方には、特に「歩く楽しさ・歩く気持ちよさ」を感じてもらいたい。常連の方にはそれぞれの課題に併せた歩き方の指導や、次のステージの提供を進めていきたいです。

例えば、ノルディック・ウォークで自信がついた方には、

ノルディック・ウォーク→軽登山→5~8時間のロング登山→軽いトレラン^(※7)→トレラン
など、様々な方向のご紹介もさせていただこうかと考えています。

このような約2年間の自分の経験を振り返ると、いろいろな事が変わったことに気がつきます。自身の生活の中からわずかでも「気づき」を感じることができるようになりました。自分の身体の声を聞くと言ってもいいでしょうか?「気づく」と「気づかない」は微妙なラインで、身体の変化に気づかないことはもったいないことだと思います。せっかく自分をほめるチャンスを見逃してしまっています。それを感じられるフィーリング・余裕・遊び心を磨いて変化へのヒントにしていきたいと思っています。実際に30歳を過ぎてから、こんなにも自分が進化できるとは思っていませんでした。その変化に自分自身が「気づく」ことで、やる気も出たのだと思います。

たくさんの方に自分の身体と対話をしながら、心身を鍛えたり、体を有効に休めたりしてもらえるようになってもらいたいです。

私の住んでいる長野原町は地方で家の周りのノイズも少なく、自分と向き合う時間が

多く取れる生活ではありますが、どんな環境であっても同じ『人』という根本は変わりません。

人は何か行動する事でしか変化に気づく方法はないと思っています。変化に気づける自分は楽しいものです。

ぜひ行動をおこして自分の身体の変化を探してワクワクしてほしいと思います。

訳註

- ※1 ヨーロッパスタイル⇒ノルディック・ウォークの歩き方の一つでヨーロッパの歩き方をそのまま持ち込んだもの。主に下半身の筋肉に効果的で肩なども使えると思われる。
- ※2 ジャパニーズスタイル⇒ノルディック・ウォークの歩き方の一つで日本で生み出された手を前後に大きく振る独特な歩き方。主に腕・背中周りに効果的と思われる。
- ※3 ベアフットランニング⇒今まで当たり前だった踵から着地する走り方を見直し、裸足感覚で拇指球から足裏全体で着地し衝撃を身体全体で吸収しながら走るランニング法。捻挫予防・腰痛予防にもなるとも言われている。
- ※4 ノルディック・ウォーク講習会⇒テニスレッスンの前に、ノルディック・ウォークを行ったことで、生徒さんのテニスの体の動かし方に、ウォークにも通じる所が見つけられた。指導の方法、的確なタイミングでの指摘など参考になった。
- ※5 体幹内操法⇒「動く骨(コツ)」の著者 栢野忠夫さんが推奨する。筋肉の余計な力みをなくし身体本来のバランスで動く事を目指した身体操作法。
- ※6 ナンパ歩き／捻らない動き⇒通常の歩き方は行進する時のように手足が交互に出るが、例えば「ナンパ歩き」と呼ばれる動きでは、進行方向に対して手足の同じ側が同時に出る。体幹部や蹴りだしの力や時間の効率化を図れると思われる。
- ※7 トレラン⇒トレイルランニングの略。登山道や林道など、舗装されていない、自然の中の道を走るスポーツ。日本では古くから「山岳マラソン」の名で知られている。

参考文献

- 『動く骨(コツ)』栢野忠夫 スキージャーナル社
(体幹内操法について)
- 『古武術で蘇るカラダ』甲野善紀 宝島SOGO文庫
- 『整体。共鳴から始まる気ウォッチング』片山洋次郎 ちくま文庫
- 『今日が残りの人生最初の日』須藤元気 講談社
- 『無意識はいつも君に語りかける』須藤元気 マガジンハウス

●市川 勇氣 略歴

1980年生まれ
長野原東中学校卒業
群馬県立中之条高校卒業
東日本デザイン・ビジネス専門学校ライフスタイリスト科卒業
ハツ場ダム建設予定地の自然豊かな群馬県長野原町で生まれ育ち、地元のスーツ用品店で勤務歴あり。お客様、町内の祭り・行事・消防団などの活動の中で、実践的な事を学ぶ。都会の刺激のある喧騒とは違う、田舎ならではの自分と向き合う環境の中、ノルディック・ウォークをしたことをきっかけに得た“気づき”から、心身ともに快適に過ごす方法について興味を持ち、試行錯誤を始めて今にいたる。

最近、イベント企画にも参加する中、2013年8月万座プリンスホテルにて、“朝ノルデックウォーキング”を担当する。