

ノルディックウォーキングイベントの現状と今後

○谷津 祥一（順天堂大学） 野川春夫（順天堂大学）

キーワード；ノルディックウォーキング

1. はじめに

フィンランド発の新しいスポーツ、ノルディックウォーキング（以下 NW）が日本に紹介されてから 10 年が経過したものの、イベントの形態は当時と変わらず、普及発展の為の体験型イベントの延長的な開催が多くなっている。昨今、メディアでも取り上げられ一般的にも知られるようになり、ポール保有者は 10 万人を超えたとポールメーカーの概算にもあるように、更なる普及発展が期待されるスポーツとなってきた。

今後は、既に発表されている NW 効果のエビデンスを有効利用しながら、普及発展の為の体験型イベントも継続しつつ、ロコモティブシンドローム・メタボリックシンドローム対策の為の継続型イベント。コミュニティ形成のための地域密着型イベント。健康増進・疾病予防推進団体とのタイアップによる啓蒙型イベント。観光庁の推進するスポーツツーリズムの 1 アイテムとして、専用コースなどを用いたイベント開催などのあり方について検討・提言する。

2. 目的

各地で開催されている主だった種類の NW イベントを検証することによって、今後どのような部分を改善することによって、イベントの効果・効率化を図れるかを検討する。

3. ノルディックウォーキングとは

国際ノルディックウォーキング連盟（International Nordic Walking Federation - INWA）によれば、NW は、1930 年代初めにフィンランドのクロスカントリースキークラブの夏場のテクニクトレーニングとして、ポールを持ってハイキングやランニングをした事が起源といわれている。1990 年代ポールを持って歩くことの身体的効果について、フィンランドで活発に研究試験が行われ、1996 年、フィンランドスポーツ研究所、フィンランドのスポーツ用品メーカー及び Suom 野外レクリエーションスポーツ協会の共同事業のもと、この新しいエクササイズを一般の人々に紹介することになり、1997 年、このエクササイズを国際的に「ノルディックウォーキング」という言葉で定義し、最初のカーボンファイバー製 NW 専用ポールが考案され、2000

年、フィンランド・ヘルシンキに国際ノルディックウォーキング協会（当時）が設立された。

日本には、1999年に北海道伊達市（当時大滝村）に紹介され、日本国内での普及活動が進められ、2012年現在、国内ポールメーカーの推計では10万ペアを超えるポールが出荷されている。

4. ノルディックウォーキングイベントの種類（タイプ）とそれぞれの特徴

現在国内で行われているNWはおおよそ以下のように大別できる。

- ・ 普及発展の為の体験型イベント
日本伝来以来の伝統的イベントタイプで、スポーツ傷害保険を含み、参加費500円、レンタルポール料500円で行われている。
- ・ メタボリックシンドローム対策の為の継続型イベント
医学的エビデンスに早くから気付いた病院などが、非感染性疾患（NCD; **Noncommunicable Diseases**）患者の健康増進のために開催している。
- ・ コミュニティー形成のための地域密着型イベント
各普及団体が発行する指導者資格を取得したものが、それぞれの地域を中心にコミュニティー形成のために開催する地域密着型イベント。
- ・ 健康増進・疾病予防推進団体とのタイアップによる啓蒙型イベント
NCD罹患患者団体などが定期的に行っているウォーキングイベントの一部として、ポールを使ったイベントを行う。
- ・ スポーツツーリズムの1アイテムとしてのイベント
NW専用コースと宿泊施設を有効利用し、観光庁が推進するスポーツツーリズムの1アイテムとしてのイベント。
- ・ 東北地方太平洋沖地震
東北地方太平洋沖地震で被災した方々が住まう、仮設住宅に於いて被災者の方々がロコモティブシンドロームに落ちないように、コミュニティー再形成のために実施するイベント

5. ノルディックウォーキングイベントの今後（考察に替えて）

現在、日本で開催されているイベントは、それぞれの普及団体が、それぞれのエリアごとに五月雨式に開催している。今後の発展のため、組織強化のためにも普及団体・メソッドの統一が必要であると考え。また、日本の豊かな森林資源を活用した、森林プログラムとして森林セラピー基地とのタイアップをしたイベント、交通機関とタイアップした地域密着健康増進型イベントなどを開催していくことが重要だと考える。