



セルフサポート・ウォーキングのすすめ

—身近な地域で手軽に、歩きながらこころのリフレッシュ—





目次



I .NWLP 開催場所一覧

01. 野木和公園	03
02. 新青森県総合運動公園	04
03. 合子沢記念公園	05
04. 浅虫温泉森林公園	06
05. 合浦公園	07
06. 三内丸山遺跡	08
07. 青い海公園	09
08. 花岡温泉	10

II .ノルディックウォークで歩く

ノルディックウォークについて	11
歩き方	12
こんな人におすすめ	13
服装について	14

III .歩きながら心をリフレッシュ (青森県立保健大学 岡田敦史)

哲学者も歩きながら考えた	15
気分のポジティブ方向への変化	15
ひらめき・発想の転換効果	16
セルフサポートウォーキング	16
データから見たノルディックウォーク	17

NWLP 開催場所一覽



1. 野木和公園

2. 新青森県総合運動公園

3. 合子沢記念公園

4. 浅虫温泉森林公園

5. 合浦公園

6. 三内丸山遺跡

7. 青い海公園

8. 花岡温泉



1. 野木和公園

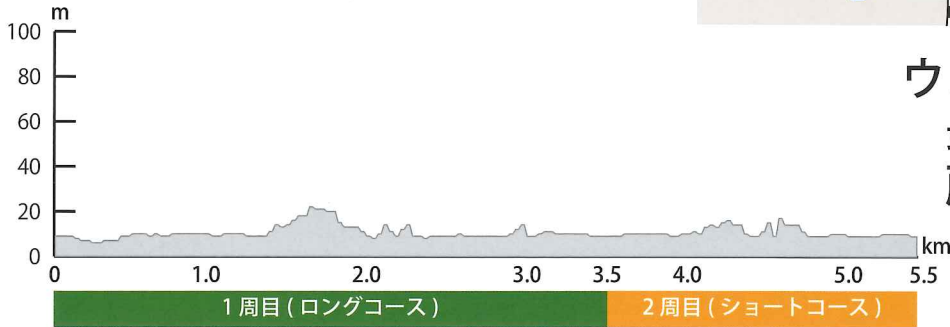
住所：青森県青森市羽白野木和

車：青森駅から約 25 分

市営バス

乗車：古川 2 番 > 野木和団地行き

降車：野木和公園



ウォークルート約 5.5km
 最大高低差 約 16m
 所要時間 約 1.5 時間

ソメイヨシノが 400 本あり、春祭りの会場にもなる桜の名所
 かんがい用地の野木和湖の周りをぐるっと歩きます。
 高低差はほぼ無く、展望所や橋からの景色とバリエーション
 があり歩いて飽きません。路面はほぼ未舗装の混合ルート。
 駐車場も複数あり各所にトイレ、近くにはコンビニと温泉も
 あるので、定期的に歩く場所として最適です。





2. 新青森県総合運動公園

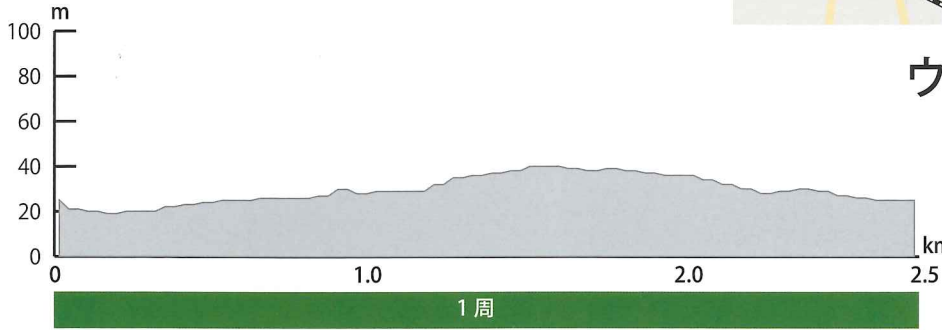
住所：青森県青森市大字宮田高瀬 22-2

車：青森駅から約 25 分

市営バス 40 分程度

乗車：青森駅前 > (東バイパス経由) 上滝沢

降車：新総合運動公園前



ウォークルート 約 2.5km
 最大高低差 約 20m
 所要時間 約 30 分
 (約 2~3 周で 1~1.5 時間)

トレーニングルームや室内プール、室内競技場他、多数の野外施設を有する運動公園。ジョギングコース 2.5km を起点に、状況に応じてショートカットや外のコースなどに足を伸ばすなどバリエーションを多数とることができます。

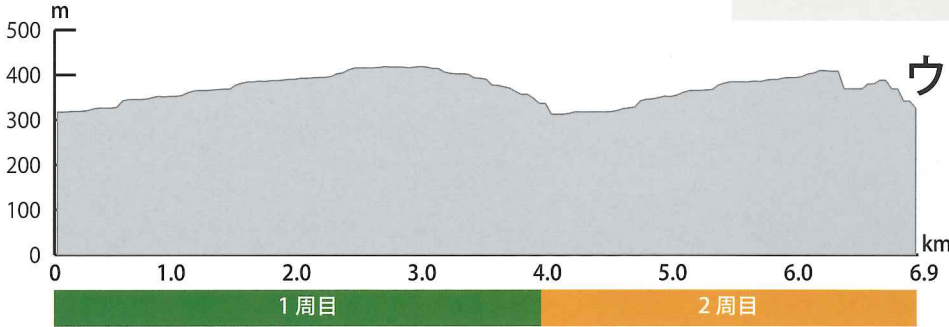




3. 合子記念沢公園

住所：青森県青森市合子沢

車：青森駅から約 40 分



ウォークルート 約 6.9km
 最大高低差 約 106m
 所要時間 約 1.5 時間

青森市制施行 100 周年で作られた記念公園。
 青森市内からはモヤヒルズを過ぎ、岩木山展望所から右折して、降りていったところにあります。斜面に作られた公園のため勾配 10%前後の上り下りがあるので、中～強程度のトレーニング的なウォークに適します。天気が良いと駐車場や野鳥観察館から青森市内を一望できます。

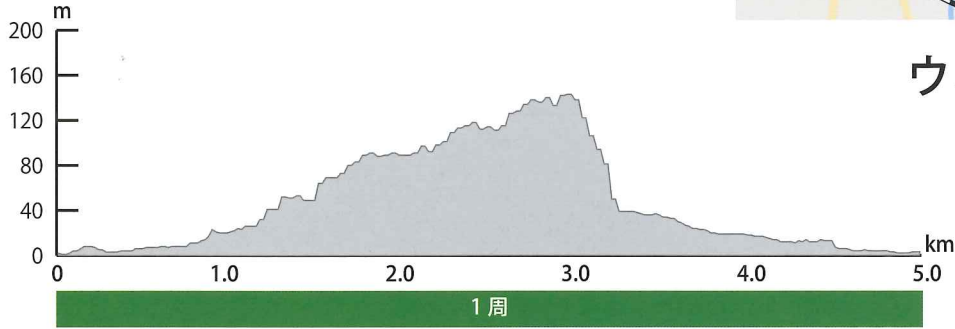




4. 浅虫温泉森林公園

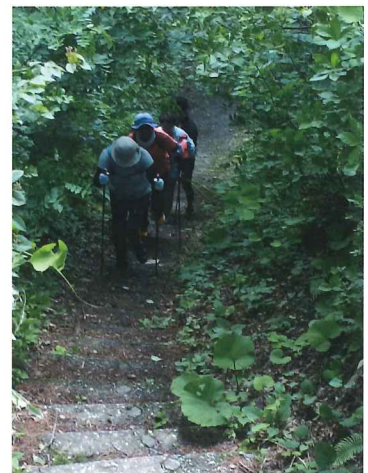
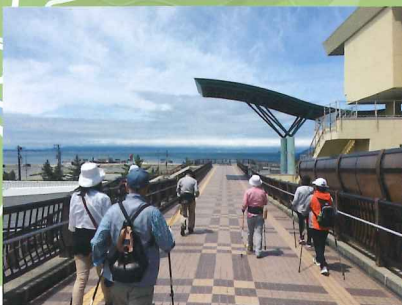
住所：青森県青森市浅虫馬場山

車：青森駅から約 40 分



ウォークルート 約 5km
 最大高低差 約 142m
 所要時間 約 1 時間

浅虫温泉駅の山側にある「森林浴の森 100 選」にも選ばれた公園。
 駅前から出発し、近くに温泉施設もたくさんあるので、歩いた後に汗を流してから帰ることも可能。
 水族館、森林公園内を通り、展望所を回って駅の裏側に出てくるコースです。
 足湯や、温泉卵を作れる場所、ダム湖の周りを歩くのも気持ち良い場所です。





5. 合浦公園

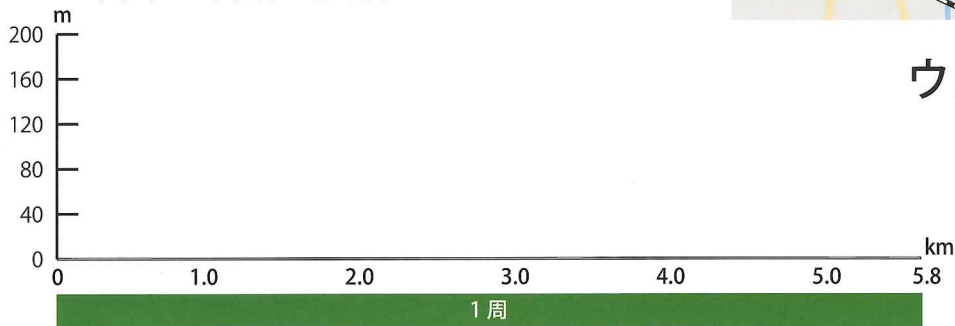
住所：青森県青森市合浦 2-16-9

車：青森駅から約 20 分

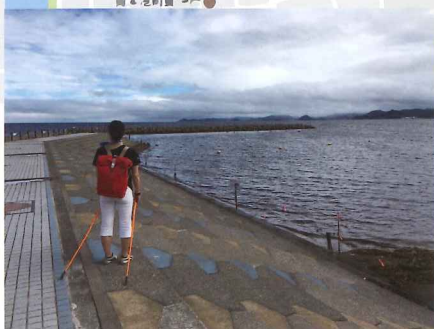
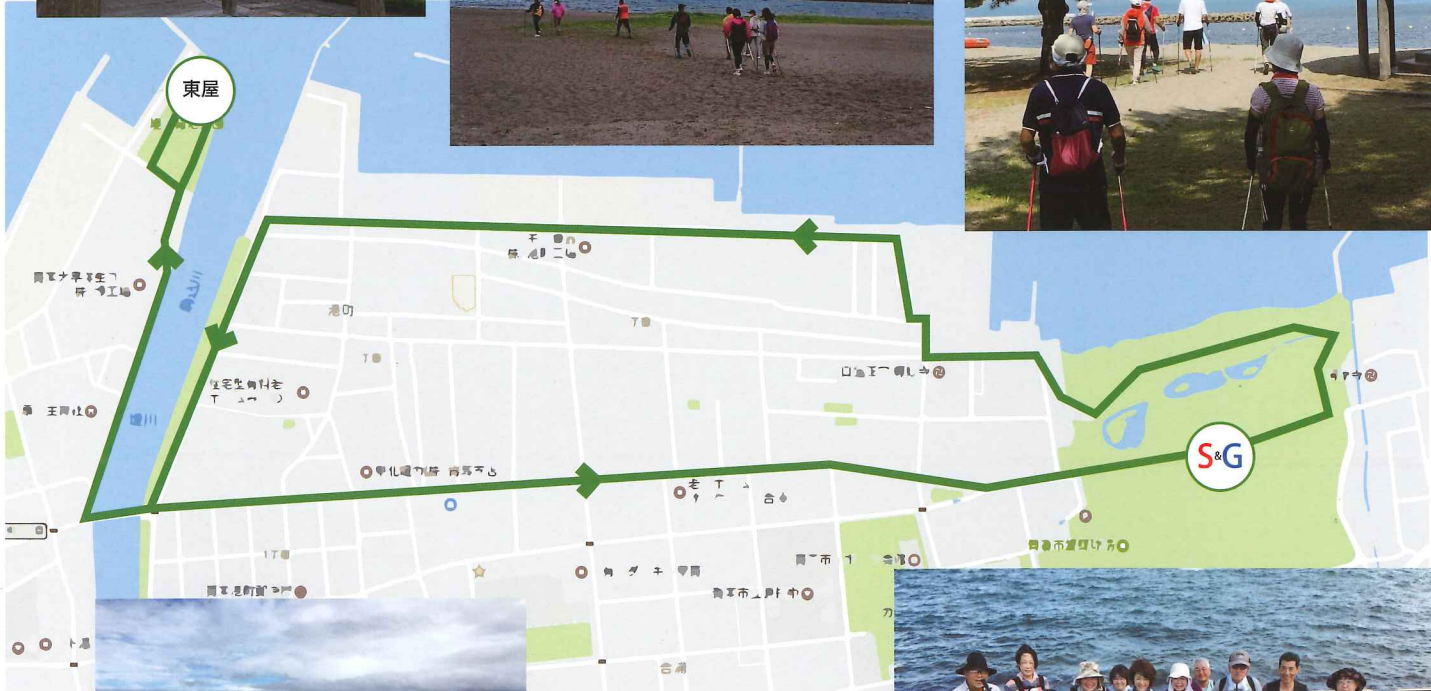
市営バス

乗車：駅前 4 番 > 東部 (営) ・ 県病行き

降車：合浦公園前



青森市の海浜公園である合浦公園から海岸線沿いに堤川を渡り河口の堤川緑地公園までを往復します。陸奥湾の風を感じ、海を眺めながら歩きましょう。
合浦公園の砂浜を歩くとさらに負荷をかけることができます。帰りは市街地を歩くので信号等止まることもありますが、インターバルで歩いたりするとメリハリも付いて良いでしょう。
堤川緑地公園は東屋もあり、小休止に最適です。





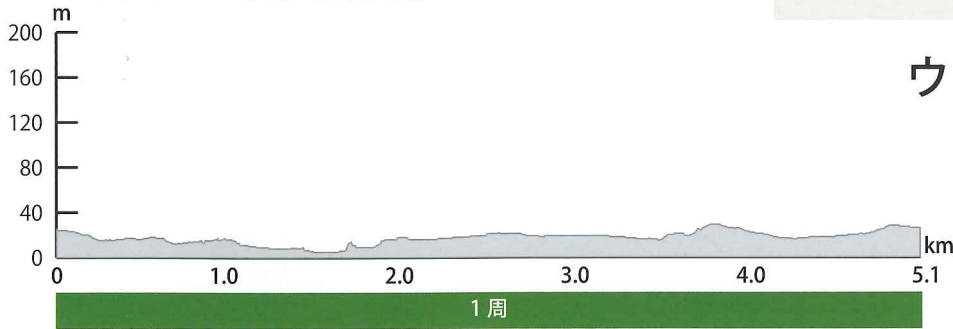
6. 三内丸山遺跡

住所：青森市三内丸山 305

車：青森駅から約 15 分
市営バス

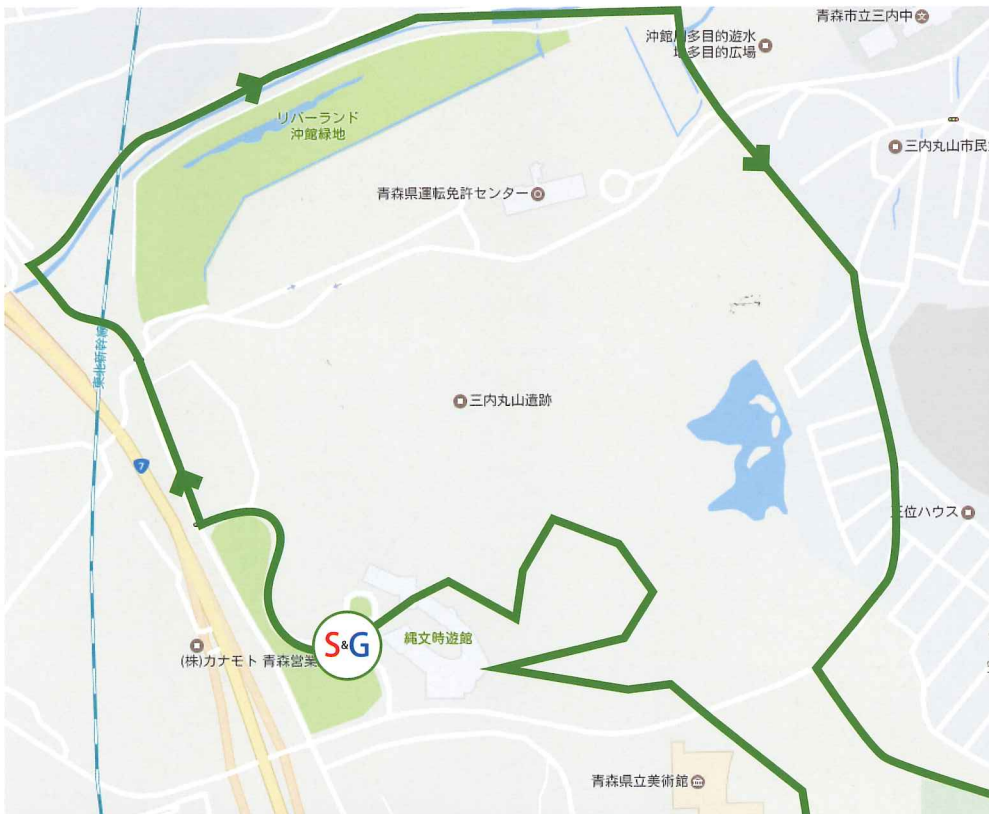
乗車：駅前 > 運転免許センター行き

降車：三内丸山遺跡



ウォークルート 約 5.1km
 最大高低差 約 25m
 所要時間 約 1.5 時間

特別史跡「三内丸山遺跡」の前からスタートし、沖館川リバーランド、運動公園内青森県立美術館を通り、三内丸山史跡の中を通るルート。視覚的変化も多いコースで、美術館の前の広場で軽くヨガをやっていただいたり大変気持ちの良いルート。

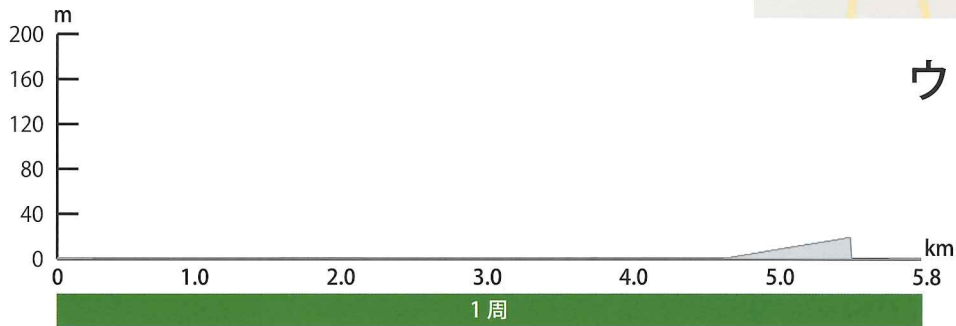




7. 青い海公園

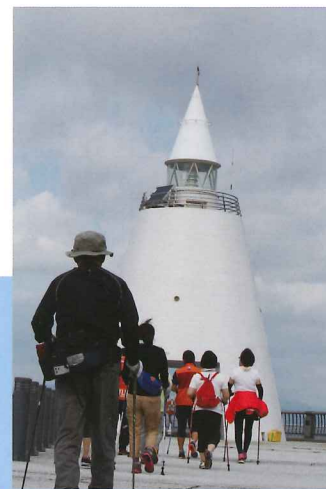
住所：青森県青森市安方2丁目13

車：青森駅からスタート



ウォークルート 約 5.8km
 最大高低差 約 20m
 所要時間 約 1.5 時間

青森駅前からスタート。八甲田丸や青い海公園をまわり、新中央埠頭の先にある灯台まで歩きます。帰りはベイブリッジを登り、階段を使って降りてきます。開放的な景色や木歩道、野外彫刻を鑑賞しながら歩けるコースです。



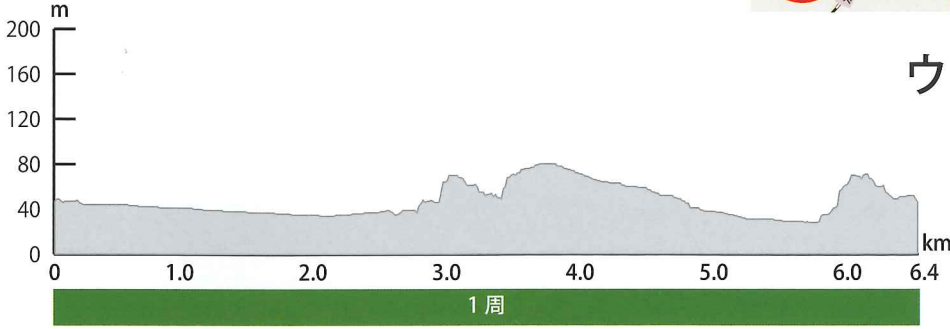


8. 花岡温泉

住所：青森県青森市浪岡大字女鹿沢野尻

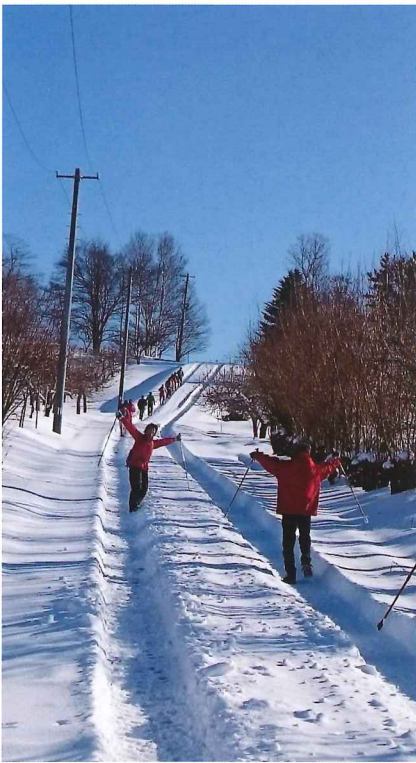
車：青森駅から約 40 分


奥羽本線浪岡駅下車 徒歩 20 分



ウォークルート 約 6.4km
 最大高低差 約 52m
 所要時間 約 2 時間

健康の森花岡プラザは浪岡駅の西側にある温泉施設。この近くには花岡公園、浪岡湿生花園、西山公園、道の駅浪岡アップルヒルがありこれらを周ります。時期によっては、りんごが実っている畑の中を歩くこともできます。高低差もあり、メリハリを付けて歩けます。展望台から見える市街地は格別です。





ノルディック・ウォーク 全身を使って 楽しく有酸素運動！

ノルディック・ウォークは2本のポールを使ってウォーキングをおこなうフィンランド生まれのスポーツです。

身近な環境で手軽に行うことができ、ポールを使って歩行することで全身の筋肉を効率よく刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。つまり、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

一人で習慣的に

- 自分に合ったペースを守りながら運動効率をアップさせる目標心拍数を意識してウォーキングをします。

時々、仲間と楽しくウォーキング

- 自分のペースを大切にしながら会話を楽しめる程度の心拍数で歩きます。

- しっかりと前を向き姿勢よく、大きく手を振り、やや大きな歩幅で歩きましょう。
- 五感を使いながら季節で変わりゆく風景、土や風の香り、鳥の声などを感じながら歩きましょう。



ノルディックウォークの歩き方



1 ポールを強く地面に突き、体を前に押し出す力が働くことで上腕裏側や肩周りの筋肉に効果的。

2 ポールを持ち大きく手を振り歩くことで、背筋が伸びお腹や背中の中の筋肉に効果的。

3 ポールで体を前に押し出す力が働くことで歩幅が大きくなり。太腿前後やスネの筋肉に効果的。

4 ポールで体を前に押し出す力が働くことで地面を強く蹴るので太腿裏側やふくらはぎの筋肉にも効果的。



アグレッシブスタイル



歩行時に自然に腕を振る中でタイミングを合わせてポールを斜めに突いていきます。程よいスピードで歩行することで有酸素運動が高まり体全体の筋肉をバランスよく鍛えることができます。

ボディリメイク 持久力アップ

ディフェンシブスタイル



ひじはやや伸ばし気味に振り、ポールは垂直に突きながら歩幅も広めに歩行します。

緩やかで安全なスピードの歩行で運動効果を上げます。

生活習慣病対策

高齢者の健康運動対策

リハビリ 姿勢矯正対策

こんな人におすすめ

スポーツが苦手だが、運動不足を解消したい

デスクワークが多く、運動不足が気になる

座りっぱなしで腰痛などが気になる

メタボリック症候群

高脂血症
高血圧

糖尿病

ウォーキングを始めたい

姿勢矯正、シェイプアップ、美しい歩き方をしたい

体力に自信がない。腰痛、ひざ痛、股関節痛等
通常の歩行が困難でお悩みの方

リハビリ、介護予防、転倒予防の一環として活用を検討している専門職
又は、スポーツ選手の体力維持・強化トレーニングを探している方



服装について

日焼け対策忘れずに！

キャップ・サンバイザー

上着

化学繊維の速乾素材のものがお勧めです

夏場: Tシャツ

春秋: 風を通さないアウター

雨 : レインウェア・ポンチョ等

すると安心

アイウェア

血圧を測るため
袖口は締まってい
ない方がよい

手首

スカート・ショートパンツ等

ジャージ等動きやすい格好

サポートタイツ等

ウォーキング・ランニングシューズ



楽しみながらおしゃれに歩く！ここもノルディック・ウォークの魅力です。

ノルディック・ウォークは特に専用のウエアや決まったファッションはありません。ウォーキングをする場所に合わせて様々に楽しんでいただけます。時にはトレッキングファンクション風、また時にはジョギングファッション風で楽しんでみてください。

1、【しっかりと紫外線対策】

晴れた日こそ歩きたくなります。強い紫外線の中でもしっかりと肌をガードし安心してウォーキング帽子（紫外線をガードしてくれる大きなつばのものがおすすめです）

グローブ・アームカバー（スポーツ用のグローブで汗の吸収・速乾・UVカット効果に対応しているもの）
アイウェア（スポーツサングラスなどまぶしさ軽減するだけでなく目へのストレスも軽減できます）

UVカットスキンケア（強い日差しのダメージを受けないように顔、ボディにケアをしましょう）

2、【ウエア】

ウエアには、ジャージの上下からTシャツ、パンツ、ウィンドブレーカーなど多種多様です。素材も高機能で速乾性を重視した生地や、消臭や抗菌効果を施したものなどがあります。また、オールラウンドな動作に対応した動きやすくスタイリッシュなデザインも多く、スポーツシーンに限らずファッションウエアとしても活用できます。

ウインドブレーカー、Tシャツ・ポロシャツ、ジョギングタイツ、ジャージ、タオル

3、【シューズ】

シューズ（美しく正しい姿勢で歩けるようにウォーキングシューズがおすすめです）

4、【バック】

正しく美しい姿勢と歩き方を重視するため、その動きを損なわないバックを選びます。また最低限の必需品やお水を持ち歩けるものがおすすめです。

リュック、ウエストバック、ドリンクケース



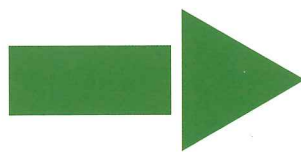
哲学者も歩きながら考えた

古都 京都は東山のふもと、左京区・若王子神社から法然院下を銀閣寺に至る疏水べりの小道は、哲学者「西田幾多郎」が散策、思索にふけたと言われます。春は兩岸の関雪桜で花のトンネル、川面に散り流れる花びらもひとしおの風情があります。哲学者が歩きながら考えた道は「哲学の道」として日本の道百選にも選ばれています。



気分のポジティブ方向への変化

歩きながら「気がかりなこと」を漠然と思い浮かべていると、いつの間にか、問題解決の方向はポジティブに変化していることがあります。ネガティブであった出来事が体全体を使って、少し汗をかき、歩きながら扱ってみると、いつの間にか「あれ？そんなに深刻に考えなくてもいいかも・・・」と少しだけ考え方がポジティブに変化していることに気付く。そんな体験も多いでしょう。



ひらめき・発想の転換効果

歩きながら考えていると新たなアイデアが突然ひらめいた！そんな経験をお持ちの方も多いでしょう。気付くと一人で、ブツブツつぶやいていたりします。

薄暗いオフィスの机で椅子に座って「ん〜〜・・・新しいアイデアはないか？」と自問自答しながら、頭だけを使って、ぎゅうぎゅうと脳を絞り込んでもひらめき難いですね。「よし！体を使おう！」と考えながら歩きだします。

しばらくすると、「そうだ！」っと突然ひらめくことも。

歩きながら考える習慣を持つ人は多いのではないのでしょうか。



「セルフヘルプ」としてのセルフサポート・ウォーキング

「セルフ」とは心理学では「自己」のことです。自分自身のことを最も良く知っているのは「自分自身」であるという意味で使います。

「ヘルプ」とは「援助」を意味します。ノルディック・ウォークではポールを使って体全体を使って歩くことで、気持ちが晴れやかになったり、新しいアイデアがひらめくこともあります。

ポールで体を支持（サポート）しながら、自分自身が自身のところを援助（ヘルプ）する方法をセルフサポート・ウォーキングと言っても良いでしょう。





データ

から見たノルディック・ウォーク



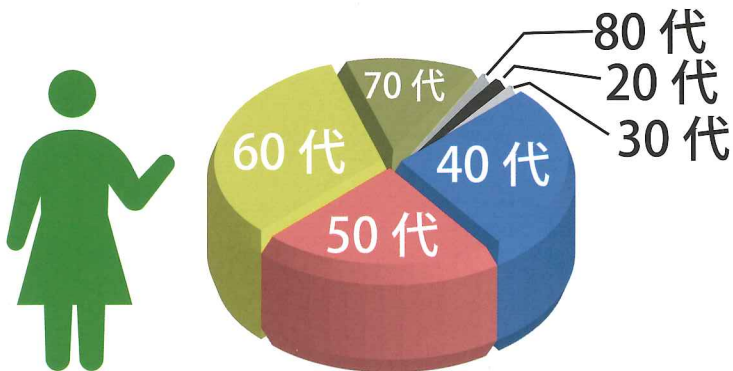
ここでは2016年6～12月の参加者(述べ163名)へのアンケート結果から活動を振り返ります。



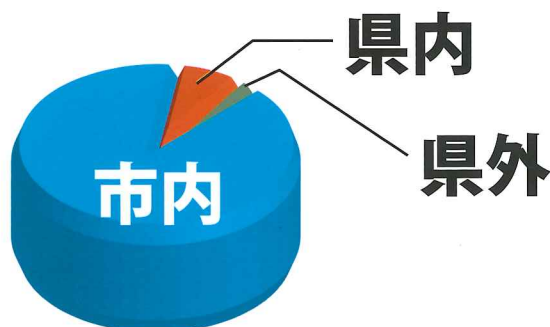
1 男女別では、女性が多く参加しました。



2 年齢構成は、40～60歳代が多く、この年代のヘルスリテラシーへの関心が強いことがわかります。

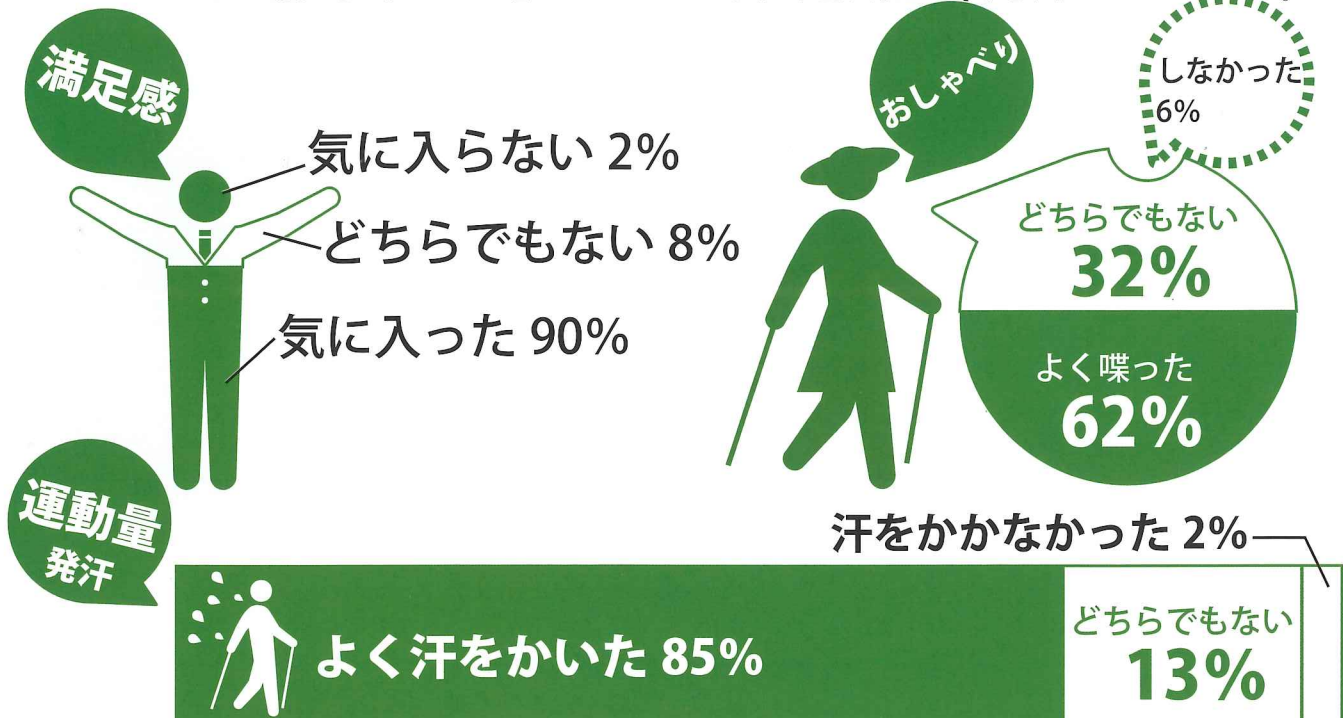


3 青森市内在住の参加者がほとんどであり、身近な場所で気軽に参加している様子わかります。





4 ノルディック・ウォークのフィールドへの満足感、歩行中の「おしゃべり」について、運動量（発汗について）

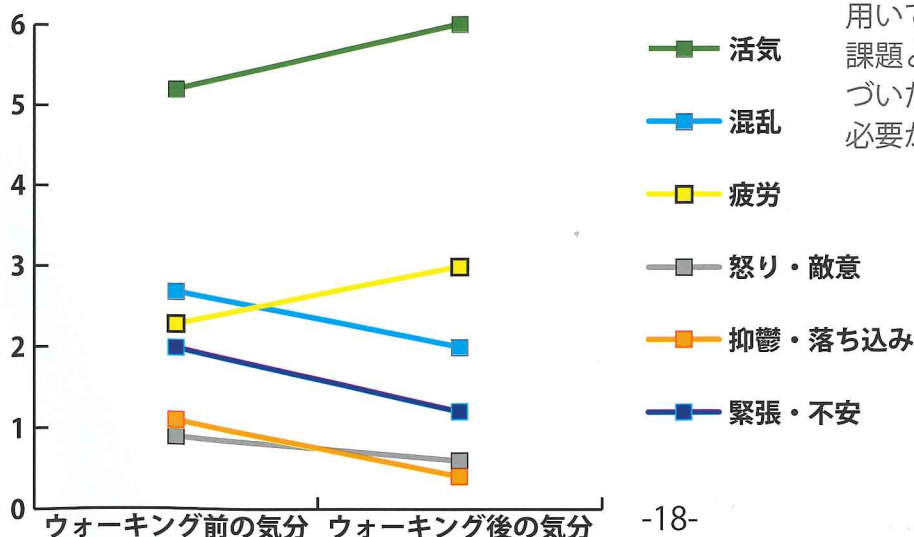


参加者は、気に入った自然環境の中をおしゃべりしながら、適度な運動をして汗をかきました。参加者の体がリフレッシュ出来ている様子がわかります。



5 心のリフレッシュについて

ウォーキング前とウォーキング後で、気分・感情の変化について心理学的尺度 (POMS から一部抜粋したもの) を用いて測定しました。緑線は活気 (生き生きする、活気が湧いてくる) 黄色は疲労を示し、ウォーキング後に上昇しています。特徴的なのは緊張・不安、抑鬱・落ち込み、怒り・敵意、混乱の4つのネガティブ感情がウォーキング後に低下しています。



※この調査は科学的研究デザインを用いて実施しておりません。今後の課題として、正確な科学的手順に基づいた研究結果を使用して検討する必要があります。





発行：Nordic Walk Life Project(ノルディック・ウォーク ライフ プロジェクト)
(略称：NWLP)

Web サイト <http://nwlp.grupo.jp/>

事務局：また旅くらぶ (017-752-6705)

メンバー：野上恵子 高木まゆみ 間山浩之 江利山元気

野上徳生 吉町友美 協力：青森県ノルディック・ウォーク連盟

発行：2017年3月(2016年の活動情報を元にして作成)

本誌は青森県立保健大学より「健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動」として助成を受けています。

