

### 運動効率の高い「フィットネスウォーキング」へ 総合的に支援する



ウォーキングレッスンの様子



池田ノリアキ氏

健康運動実践指導者  
池田ノリアキ氏

運動不足解消のために「歩く」という人は多い。しかし、運動としての歩き方を学ぶ機会はあまりない。健康運動実践指導者・池田ノリアキ氏は、フリーのウォーキングトレーナーとして関西を中心に地域や職域などで講演活動を展開。シューズの選び方・履き方を含めて、運動効率の高いウォーキングを総合的に支援する。

#### 大手スポーツメーカーを退職 58歳でトレーナーへ転身

兵庫県尼崎市の健康運動実践指導者・池田ノリアキ氏は、フリーのウォーキングトレーナーである。「日常生活で運動不足を補うためには、歩き（移動歩行）をウォーキング（運動歩行）へ進化させることが必要」と、関西を中心に、地域や職域で普及啓発活動を行っている。

池田氏は大阪市の出身。大学経済学部を卒業して大手スポーツメーカーに入社。スポーツシューズの企画開発やウォーキングマーケティングに従事する。企画開発業務では、健康増進目的のウォーキング用シューズの立ち上げ、テクニカルスタッフ業務では、社内外へのフットウェア教育コンテンツ制作と教育実務を通じて講師実務を担ってきた。

ウォーキング講師活動は、平成8年にフィットネスウォーキングシューズの発表に伴い、ハード・ソフトの啓発をアピールする手段として始めた。運動効率を高める新しいコンセプトで、そのシューズを効果的に使用する

る正しい歩き方「フィットネスウォーキング」を紹介する形で広がっていた。歩き方は、当時シューズ企画アドバイザーの東京大学名誉教授・小林寛道氏による「コア・ストレッチ・ウォーキング」を紹介した。

平成27年、池田氏は当時東京に単身赴任中だったが、実家の母を介護するため、58歳で35年間に在職した会社を早期退職し、地元兵庫県に戻って介護と仕事の両立にチャレンジ。在職中に20年以上、講演1000回超の実務スキルを身につけたウォーキング講師活動には、仕事として手応えを得ていた。これまでの経験から、講師依頼は多く、健康ウォーキングのマーケットは大きいが指導者が少ないと感じていた。退職・独立のきっかけは母の介護だが、「もともと60歳で定年退職して自分の得意とする分野で活動する」という人生設計を立てており、情報も貪欲に収集し転身プランはできていた。

#### 地域や職域で講演活動を展開 「特上ウォーキング」を普及

池田氏のウォーキング講演は、年70〜80回ペース。在職中を含めて、



講演では、ウォーキングについて総合的に講義する

これまでに講演数1500回以上、年間4万人を指導してきた。企業や職域団体、教育機関、行政などのセミナーや研修会、健康イベントなどさまざまな場で行っている。イベント講演では通常150〜200名が多いが、3000名スケールで行うときもある。

講演は、講義と実践指導の組み合わせで1回60〜90分。ウォーキングの知識、有酸素性運動に効果的な呼吸法、正しい立ち姿勢、運動効果を上げる歩行法、シューズの選び方・履き方などの内容で、ウォーキングを総合的にサポートする。

健康増進、ダイエット、メタボリックシンドローム予防、つまずき転倒予防、ロコモティブシンドローム予防、ストレス対策(メンタルヘルス)など依頼目的や講演対象に応じて内容を構成する。

たとえば、今年各地で行っている建設企業の安全衛生大会講演は、労働災害で最も多い転倒災害の予防がテーマだ。ロコモテストで足・腰をチェックして左右の脚力の差を知ってもらったり、熱中症対策として水分補強の知識を組み込んだりするなど、対象者や季節のトピックスをプラスしていく。

一般に、シューズの選び方と履き方をウォーキング教室で指導することとは少ない。池田氏は、「シューズ選びと履き方は、最も身近な転倒予防法」と指摘する。「フィットネスの質にも影響し、ウォーキング初心者はシューズをしっかりと選べない人が多い」と話す。池田氏の講演には必ず入る項目の一つになっている。

「ふだんの歩くこととウォーキングは違う。日常歩行に適度な負荷をかけて行うのがウォーキング」と話

す池田氏は、正しい姿勢で、上半身でリードするウォーキング法を勧める。「通常の歩行は下半身で荷物(上半身)を運んでいるが、肩甲骨、肩、肘をセットにして腕を後方にスイングすることで四輪駆動(全身運動)になる」とたとえる。歩幅やスピードについても上半身がコントロールする役割をもつ。特に、上半身を意識して行うことから「特上ウォーキング」と名づけている。

歩く時間は毎日15分。池田氏は、「1日1万歩や30分以上というのは目安。歩数(量)ではなく歩き方(質)が大事」と話す。15分間は、糖質が最初にエネルギーとして消費される時間だという。血糖値上昇が緩やかになって、糖尿病予防やダイエットに効果がある。

15分ウォーキングの基本型として「15分ビルドアップウォーキング」を紹介している。最初の5分間は通常の歩幅とスピード、次の5分間は歩幅を5〜6cm広げ、最後の5分間は歩幅を広げたまま、ギリギリおしゃべりができるくらいにスピードアップするという方法だ。

このほかに、通常の歩幅と広げた

歩幅を3分間交互に行う「15分インターバルウォーキング」がある。池田氏は、「日常の歩行シーンに取り入れてほしい」と話す。こうしたウォーキングの方法は、J A全農が「おにぎりダイエット+ウォーク」として、啓発冊子の発行やCM動画配信(<http://onigridiet.com/>)を行っている。

### 3歩の移動で運動効果を上げる「3歩deウォーキング」

ウォーキングのネックは、一定のペースが必要なことだ。また、コア・ストレッチ・ウォーキングは、もともと競歩技術の一つとして考えられたもので、初心者にはハードルが高い。そこで池田氏は、在職中の平成17年、いつでもどこでもできる3歩しか移動しない「3歩deウォーキング」を考案した。

「3歩deウォーキング」は、ひねる・伸ばす・あげるという3つの動作を組み込んだもので、正しい立ち姿勢と歩行法で行うのがポイントだ。たとえば、「スクイズウォーク」は、両手を肩の高さまで水平にして前に出し、あごの下に肩を入れて両腕をそ

図●「3歩deウォーキング」の冊子(抜粋)



(出典)こうべ健康ウォーク実行委員会「3歩deウォーキング」

ろえて1歩、2歩、3歩と左右順番に身体をねじるように振って歩く。ウエストの引き締め、腰周りの筋力強化に効果があるという。

目的(期待される効果)に応じて、「背泳ウォーク」(肩・背中中のコリ解消)、「メトロウォーク」(脇腹すつきり)、「スクワットウォーク」(ヒップアップ、下半身筋力アップ)など10パターンがある。3歩以上行いう場合は、前進してもよいし、かかとを軸にター

ンして方向を変えて戻る。

平成17年に池田氏の監修・指導で、「こうべ健康ウォーク実行委員会」(神戸市)が啓発冊子を発行し、いつでもどこでもできるウォーキングとして普及啓発している(図参照)。

### 高齢者等に ノルディックウォーキング

池田氏は、地域の高齢者や疾患をもつ人たちのウォーキング指導も行っている。その一つは、

平成29年から尼崎市内の地区会館で指導する「健康ウォーキング講座」だ。池田氏が30年まで同地区に居住していたのが縁で、地域貢献活動として続けている。週1回60分の教室で、参加者は各回10名まで。参加者の大半は70歳以上で継続者が多いという。

もう一つは、30年から始めた神戸市内の鍼灸治療院とのコラボレーションによる患者への個別指導だ。7、8月を除いて週2回(1回30分)行っている。腰痛・

膝痛をもつ患者が多く、治療との相乗効果を高める運動指導として取り組みが始まった。現在、80名が登録しており、20歳代〜90歳代まで幅広い年代が参加。週10名ほどを指導している。

レッスンは、転倒予防や姿勢改善に効果があり、膝や腰の負担が少ないノルディックウォーキングが基本だ。体力や筋力に応じてフィットネスウォーキングへとステップアップする。「歩行に杖を使っていると、姿勢がゆがむことが多い」と池田氏。杖を1本から2本にするイメージでノルディックを導入することで、「姿勢改善がほぼ100%認められる」と話す。池田氏は、杖の必要な高齢者など運動習慣のない人に転倒予防効果が高い「運動歩行」として積極的に取り入れている。

### ウォーキングを総合的に 指導できる強み

池田氏は、健康運動実践指導者、転倒予防指導士、シューフィッター、メンタルヘルス・マネジメントⅢ種、ノルディック指導員などの資格をもつ。「指導の裏づけとなる資格を持

つことは、指導に自信をつけ、信頼を得る強みになる」と池田氏。健康運動実践指導者の資格は、ランニング指導業務を担当したとき、会社で健康運動指導士または健康運動実践指導者等の資格取得を義務化したのがきっかけだった。「実践指導に欠かせない資格」と、平成26年に取得した。現在、10社ほどのマネジメント会社と契約しているが、「在職時に培った知識やスキル、実績が現在の活動につながっている」と話す。

池田氏は、「人生100年時代を迎え、ウォーキングは継続できる、日常に根づきたいちばん取り組みやすい健康づくり運動の一つ」と話す。心身の効果に加えて、元氣なシニア層にマラソンとの融合で、距離やタイムを目標に楽しむスポーツとして拡大していくポテンシャルを感じている。池田氏は、「健康づくりにかかわる指導者は、ウォーキングを総合的にサポートできることが理想」と話す。わかりやすい実践指導に加えて、シューズ選びや履き方まで総合的にアドバイスできる指導者の養成は、これからの目標の一つである。