

# 健康づくりのためのノルディックウォーキングの歩行テンポ

南 和花菜 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 藤松 典子

キーワード：ノルディックウォーキング、ノーマルウォーキング、歩行、テンポ

## 1. 緒言

近年、健康ブームにより健康づくりのために運動を実施している人が増加している。その中でも低強度であり身近で、手軽に安全に行えるウォーキング(以下、NW)に人気が集まってきている。ノルディックウォーキング(以下ストックウォーキング(SW))とは2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、全身の筋肉の90%を使い、有酸素運動であるSWも盛んになってきている。目安は身長×0.64に合わせ、慣れてきたら身長×0.68が適当とされている。本研究では、NWとSWを様々なテンポで比較し、健康づくりのための運動として歩行テンポ、運動強度、歩幅を明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

(1)被験者：本学学生、男性10名、女性2名の計12名を対象とし、年齢は $21.7 \pm 0.5$ 歳、身長は $172.7 \pm 8.7$ cmであった。

(2)測定項目：心拍数、主観的運動強度(RPE)、距離、歩数、速度、歩幅、時間、身長である。

## 3. 結果および考察

全てのテンポ(80bpm、100bpm、120bpm、140bpm)において1周400mの歩数、歩行時間、心拍数、歩行速度、歩幅を比較したところ、NWとSWともにテンポが上昇すると、歩数は減り歩行時間は短縮され歩行速度が速くなり歩幅は広くなった。

NWとSWを比較したところ、NWよりSWの方が歩数、歩行時間、歩行速度、歩幅、心拍数において同様な傾向がみられ、NWよりSWの方が運動強度が上がることを示唆された。

心拍数をNWとSWで比較したところ、テンポ120bpmでは9.2beet/minの差で9%上昇し、テンポ140bpmでは23.4beet/minの差で21%上昇したことから、テンポが速くなるにつれて心拍数の差が大きくなり、140bpmが他のテンポに比べ運動強度が上がることを示された。

## 4. まとめ

本研究では、歩行テンポに着目しさまざまなテンポで検討した結果、SWはNWより上肢を使うことにより運動強度は上がり、20代前半の目標心拍数である124beet/min以上になったのは、SWを行った場合のテンポ140bpmの心拍数137beet/minであった。そのためテンポ140bpmが健康づくりのために効果的なテンポだと考えられる。歩行時にテンポを意識してウォーキングを実施することは、健康づくりのための1つの方法として有効だと考えられる。

## 5. 参考文献

- 1) 藤松典子、寄本明、中井誠一(2011)：ウォーキング時の心拍数、酸素摂取量および酸素脈に与える環境温度の影響、日本体力医学会第66回大会。
- 2) 伊藤義昭(2007)：ノルディックウォーキング 二の腕、腹筋、シェイプ！ P3-11。