

三浦雄一郎氏も毎日のトレーニングに ノルディックウォーキングを採用!!



三浦雄一郎、世界の最高峰エベレストを何度も登頂している冒険家。若いころ、日本の富士山をスキーで滑り降りたスキーヤーとして一躍有名になった、と記憶しています。

最近の記憶では日本でのトレーニング風景。

白髪のおじいさんが背中にリュックを背負って、左右の手にトレッキングポール（登山用ストック）を持ち、リズムカルに公園や雑木林を颯爽と歩いてゆく姿。

やはり、世界の冒険家は違うなあ!と毎日トレーニングを欠かさない姿勢に頭が下がります。

その姿にあこがれて、ショッピングモールのスポーツコーナーでトレッキングポールを1本買った。

早速、家の周りからウォーキングを始

めましたが、トレッキングポールは結構邪魔です。2本も買ったらもっと邪魔だったろう、と思っただけ。次第に、トレッキングポールを持たずにウォーキングに出かけるようになりました。

そのうちヘビーな風雨の日が2~3日続き、いつの間にかウォーキングに出かけなくなってしまい、「3日坊主」ではなかったが、運動を続けることは難しい、とつくづく思います。

万歩計を腰につけて歩いたこともありましたが、素人の悲しさ。万歩計の歩数を確認するたびに「もう少し歩こう」とい



う気になって、両の足がつってしまい、ひっくり返ったところでパトカーに「どうしました? 事故ですか?」と声をかけられます。

「万歩計で歩数が伸びたので嬉しくなって歩きすぎました。右足がつりそうだったので左足に意識を移したとたんに両足同時につってひっくり返った」と言ったら家の前まで送ります、という。

家の住所を言い、20メートルしか離れていないことを告げ、パトカー乗車は辞退した。

いい年をした大人が、歩道ならまだしも道路の右端で両足上げてひっくり返っていれば、パトロールしていたパトカーは「それは、声をかけざるを得ない」改めて日本の治安の良さを再認識した瞬間でした。

糖尿病は怖くない

私が27歳のころ、私の大恩人で会社役員の小林正明さんが糖尿病になりました。冗談がとても上手な「愉快的な人」でしたが、入退院を繰り返し、50歳台で帰らぬ人となり、当時の私は少なからずのショックをうけました。

私が39歳になった時、私の父は、10年来患っていた「糖尿病」のせいで抵抗力が落ちたのでしょ、う、「胆管ガン」という珍しい癌で亡くなりました。64歳でした。

今度は私の番だろうか?

つい数年前までのこと。「煙草はチェーンスモーカー」「酒は日本酒からワイン、ブランディーまで浴びるように飲む」「運動はしない」「白いご飯と塩辛、お肉が大好き」で、体重は88キロ。なにもしないで椅子



子に座っているだけで自分の「心臓の存在」が自分自身で分かるほど、太りかえっての危険ゾーン。

「太く短く生きる気」はなかったのですが、我ながら「ひどい有様」でした。

さすがに、「これはまずい」と自分流の野菜、豆腐、白身魚、海藻類主体の低カロリー食品を満腹になるまで思いっきり食べる食事方法に切り替えて、4か月で10キロ落として、一安心。ついでに煙草も健康に悪いので、きっぱりと止めました。

屁理屈は理屈に如かず

本当ならお酒も止めるべきでしたが「少量ならかえって健康に良い」、「だいたい酒を止めたらストレスはたまる一方じゃないか」などの屁理屈には勝てず、ひと

月に1回だけ思いっきり飲むことに。さらに体重を10キロ落とせばよかったのですが「洋服がダブダブになるのが厭なので止めておこう」と、もう一つの屁理屈に従いました。

「虫の良い思惑」

当時の思惑としては、徐々に減量していった10年後にはあと10キロ減らして68キロにすればいい、「そのころには洋服もボロになっているはずだから」あまり惜しくもない、と。

人は誰でも「自分だけは病気にならない。」まさか、「そんなヒドイことは自分にだけは起きない」など、自分勝手な、都合のよい言い訳を考えます。

まあ、所詮それが人間というものなのでしょう。

しかし、病気は「待ったなし」 思わぬ時に突然やってくる。

病気の方は「こちらの都合」には一切おかまいなしです。

そもそも糖尿病のような生活習慣病の場合は「原因」があれば必ず「結果」があるものです。私の場合は脳内出血で入院した時の血液検査で、すでに「糖尿病」になっていたのが判りましたが、「比較的軽い脳出血」だったので、病院の先生に無理を言って5日程度で退院。そのかわ

り、今でも「3か月ごとの脳ドック通い」です。

お酒の方は「車の運転」を口実にして止めましたが、それでも人付き合いに支障がでなかったのは意外でした。体重もさらに10キロ減らして今は67キロです。

話は飛びますが、また不摂生の悪い癖が出てきました。

お酒やたばこは完全に止められたのですが、運動不足に陥りました。

野菜、豆腐、白身魚、海藻類主体の低カロリー食品を満腹になるまで思いっきり食べる食事方法で、また7～8キロ落とさなければなりません。

三浦雄一郎氏が日本でのトレーニングに採用しているのは「ノルディックウォーキング」というらしく、クロスカントリー



スキーのように、両手にトレッキングポールを持って歩くことで相当にトレーニング効果が高くなるらしい。三浦雄一郎氏は背中に数10キロも負荷をかけているのだから、なおさらトレーニング効果は高くなる、というわけです。

トレーニングに最適な ノルディックウォーキング。

ノルディックウォーキングは、1930年代にクロスカントリースキーチームの夏場のトレーニングとしてフィンランドで始まり、現在、世界40ヶ国を越える国でノルディックウォーキングが行われています。フィンランド成人人口の20%にあたる82万人が日常的に実施しているそうです。

ノルディックウォーキングは、トレッキングポールの使用で全身の筋肉をたくさん刺激するので、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、体づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的なのです。

また、上半身もしっかり使うので、「肩や首のコリ」の解消、「肩甲骨の可動域改善」にも有効です。

さらに、歩行訓練やリハビリとして活用することもでき「歩きの質」を高めることができます。

ノルディックウォーキングは両腕を使うから全身運動になり、ただ歩くより約20%多くエネルギーを消費するのです。

急に、またウォーキングが魅力的に見えてきました。

