



Title	ポール歩きの歴史と社会的意義 : 2本のポールでは つらつと
Author(s)	校條, 諭
Citation	makoto. 2024, 207, p. 2-7
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/95857
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

ポール歩きの歴史と社会的意義

－ 2本のポールではつらつと－

NPO法人みんなの元気学校 代表理事

めん じょう さとし
校 條 諭

はじめに

2本のポールを持って楽しむポール歩き

ウォーキングの習慣は免疫力を高め、さまざまな病気の予防に役立ち、歩行能力の維持や腰痛などの予防にもつながります。そのようなウォーキングの効用については、いまや社会的通念となっていると言えます。

2本のポールを持って歩くウォーキングは、通常のウォーキングの良さをすべて持ちつつ、さらに独自の良さが加わります。きちんとした指導法により、日本で初めてノルディックウォーキングの講習が行われたのは、1999年（平成11年）、北海道大滝村（現伊達市大滝区）でのことでした。フィンランド人の若きトレーナーが地元の女性8人に手ほどきをしました（写真1）。その日から四半世紀。最近では街でも2本のポールを持って歩く人の姿を目にするのはめずらしくなくなっています。健康増進や介護予防を趣旨とする自治体の取り組みも全国に広がっています。とはいえ、一般の認知度や普及率という面ではまだ途上にあると言えます。



写真1 日本初のノルディックウォーキング体験会の様子（1999年6月8日。大滝ノルディックウォーキング協会提供）

この2本のポールによる歩行法は、フィンランドから「ノルディックウォーキング」の名称で入ってきました。その後、日本の主な指導者養成団体によっては異なる言い方をしているのも、しばしばウォーカーの間で混乱が見られます。筆者は総称として「ポール歩き（Walking with Poles）」という言葉を使っています。

1. ポール歩きの歩行法とその効果

ポール歩きには、主に2つの方法があります。1つは、ポールによって後方の地面を押し、推進力を生み出して、運動効果の増強を狙うウォーキングです。もう1つは、ポールを身体の前方に着地することにより、安定的にバランス良く歩くことを基本としたウォーキングです。本稿では、前者をノルディックウォーキング（以下NW）、後者をポールウォーキング（以下PW）と呼びます。それらの歩き方の違いを写真2と図表1で対比します。

4点駆動による“推進力”のNW

NWは、2本のポールを交互に身体の後方に着地し、腕の力を利用して地面を押しようにして歩きます。足とポールを合わせた4点駆動によって推進力を発揮するものです。典型的には、ポールを鋭角に着地するため、歩幅がそれに合わせて広くなり、歩行速度も速くなるのが通例です。これにより、上半身を含む全身運動が負担感（自覚的運動強度）少なく実現し、効率的な有酸素運動効果をもたらします。運動強度やフォームにもよりますが、エネルギー消費量は通常のウォーキングよりも2割増し程度になることが実証され

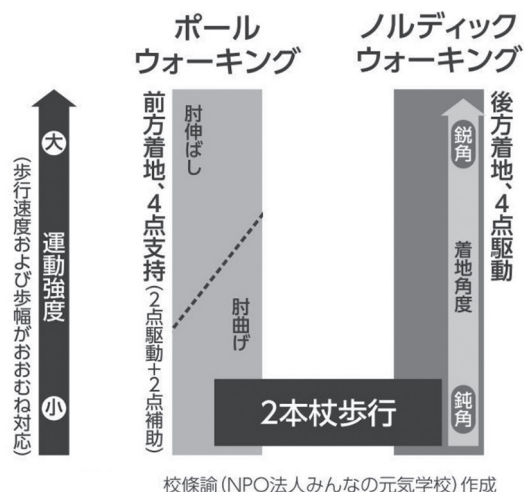
ています。

そのような目的に合う専用ボールが市販されています。その最大の特徴は、ボールの握り部に、手に巻き付けるストラップが装備されていることです。それにより、後方に思いきりボールを延ばし、手を開いてもボールが離れません。熟練した人の場合、腕とボールが一直線になります。思いきり後方にボールを押し出してさっそうと歩く姿はたいへんスタイリッシュです。



写真2 ポール歩きの2種 左：NW（後方押し出し・4点駆動）、右：PW（前方着地・4点支持）

※ただし、いずれも高い運動強度の歩き方



図表1 ポール歩き2種 運動強度の大小と着地の前方・後方による分類

“4点支持”のPW

一方、PWの場合、駆動は主に2本の足にゆだね、2本のポールを持つことで安定的にバランス良く歩く方法をとります。すなわち写真2のように、ポールは後方に押すのではなく、前方に垂直に近い角度で着地するスタイルをとっています。NWがポールを使った

4点駆動であるのに対して、PWは4点支持という言い方ができます。

4点支持であるために、PWはとくに歩行に不安を覚えるようになった人のサポートに向いています。PWは姿勢のよい歩行を無理なく維持・継続しやすいので、転倒予防をしながら歩行困難を予防できるのが特色です。この点に着目して自治体や介護保険事業所などが介護予防の施策の一環として採用するケースが多く見られます。

実際、NPO法人みんなの元気学校が実施してきた体験会において、ある高齢の参加者は「これまでは地面を見て歩いてきたのが、これからは景色を見て歩けます」と感想を語りました。手軽に街歩きできるPWはよい姿勢で歩く習慣をつけるための方法として最適と言えます。

PW用のポールは、NW専用ポールと異なり、着脱しやすく、手から簡単にはずせるように配慮された握り部となっているのが一般的です。PWも、四肢を動かす全身運動ということでは共通しているため、高い運動強度のもとで歩けば、NWと同等の有酸素運動効果が期待でき、エネルギー消費が高まります。



写真3 低い運動強度でのPW

被験者を起用して行われた各種の研究では、通常のウォーキングに比べて、NWもPWも、歩幅と歩行速度が増し、また、膝への負担が減るという結果が有意に得られたとされています。

2. ポール歩きの誕生と歴史

1) NW（4点駆動・後方押出し）の歴史

1997年にフィンランドで発表

2本のポールによるウォーキングの普及にはずみがつくきっかけとなったのは、1997年、フィンランドでの発表です。歩行法や健康効果の研究者が「ノルディックウォーキング」という呼称を提唱し、そのための専用ポールをスキーポールメーカーのExel社が開発しました。2000年には、国際ノルディックウォーキング協会（INWA、のちに連盟に改称）がフィンランドに設立され、歩行法の標準化やその指導方法が確立しました。

そもそもNWの原型は、スキーにあります。1930年代に北欧でクロスカントリースキーの選手が夏場の訓練として、スキーのポール（ストック）を使って路面を歩くようになったのが原点と言えます。

1966年、フィンランドの体育教師リーナ・ヤースケライネンがスキーポールを使って生徒を歩かせ、全身の約90%の筋肉を動かす効果を実証しました。

1988年には、アメリカにおいて、トム・ルーティンという人が個人的な経験をもとにポールを開発、販売し、健康増進のための運動として紹介されるようになりました。

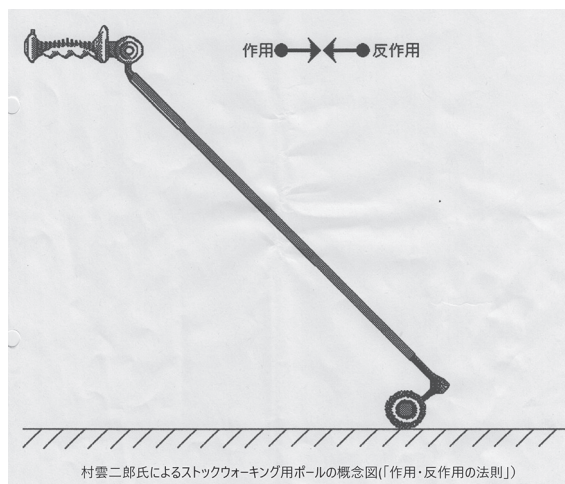
日本人によるユニークなアイデア

実は、2本のポールで歩く健康法をいち早く提唱していた日本人がいます。1986年、村雲二郎氏（発明家、2014年死去）は、歩行用ポール「ウェルネスウォーカー」を考案、1994年には特許出願、1999年に登録されています。

村雲氏が考案したポールは、着地部分に車輪を付けて、後方にポールで押すときは車輪が回らず、前に引くときだけ回るというしくみです。それは類例のない独自のアイデアでした。残念ながら、ポール自体の商用化は実現しませんでした。日本において、2本のポールで歩くウォーキングの有用性にいち早く注目して、そのためのポールまで考案した氏の業績は歴史に残るものと言えます。

村雲氏は学会誌『ウォーキング科学』（2002年2月刊）に寄せた論文の中で、将来、この

ウォーキングポールによって、誰でも、いつでも、どこでも、多数の人々がこのウォーキングを楽しんで、生涯スポーツと位置付けされるだろうと、ポール歩きの将来性を予見しています。



図表2 村雲二郎氏考案のポールの概念図
(ポールを後ろに押すときは車輪が回らない)

世界へ普及

フィンランド政府が健康政策の一環として推奨したことも後押しとなって、フィンランド発の「NWモデル」がドイツ、オーストリア、オーストラリア、ニュージーランド、カナダ、アメリカなど世界各国に広がっていききました。

ヨーロッパでは、2001年にドイツ有数の登山・スキー用品メーカー LEKIがNW専用ポールの発売を開始し、その後も次々にメーカーが参入してNWの普及拡大を後押ししました。

ドイツはやがて、NW参加人口が数百万人規模になって世界一となり、都市部の公園を中心にNW愛好者があたりまえのように見られるようになっていきます。

LEKIの輸入商社キャラバンのサポートで、日本では、日本ノルディックウォーキング協会（JNWA、2003年）が設立されました。

日本での展開と推進団体の設立

この流れは、日本にも波及しました。本稿冒頭で紹介したように、はじめて一般の目に触れる形でNWの体験講習会が開催されたの

は1999年6月8日、北海道の大滝村（現伊達市大滝区）でした。これを企画したのは、大滝村教育委員会（当時）の藤田隆明氏でした。藤田氏は、確立した歩行法によるNWを初めて日本に呼び込んだ先駆者だと言えます。

初の体験会の翌年（2000年）、大滝村に日本初のNW推進団体である大滝ノルディックウォーキング協会が設立され、2002年にはINWA公認の指導者養成講習会も開催されました。現在では、2007年に設立された日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）がINWA公認団体となっています。

2) ポールウォーキング（4点支持、前方着地型）の歴史

起源は古来の杖!?

一方、前方着地を基本とするPWの起源は、見方によっては、世界中で古くから用いられている杖ないしステッキに求められます。杖によって下肢への荷重を軽減し、転倒を予防して、歩行のバランスをとるという働きは、今日のPWの機能に踏襲されていると言えます。

杖には、日常生活の中で用いられている歩行杖のほか、お遍路や巡礼のときに用いる杖があります。遍路杖は歩行杖と異なり前方に腕を出して着地させて歩くのが基本なので、PWの原型と見ることもできるでしょう。

登山において用いるトレッキングポールも、PWに近いと言えます。1976年にドイツのLEKI社より世界で初めて販売されました。

日本独自の前方着地メソッドが誕生

大滝村での初のNW体験会が開催された直後の1999年9月、山形県鶴岡市の湯野浜温泉で日本ウォーキング協会によるイベント「第1回国際ノルディック・ウォーク」が開催され、約240人が参加しました。このイベントは、宮下充正氏（東京大学 名誉教授、のちに全日本ノルディック・ウォーク連盟会長に就任）が欧州でのNWの動向を見て、鶴岡市に進言して開催が実現したものでした。

このときには、スキーのストックが使われ

ましたが、推進力で歩くNW方式ではなく、前方にポールを着地させる方式が奨励されました。いわばPWが公の場ではじめて推奨された場面だったと言えますが、前方着地による歩行法やその指導法がまだ確立してなかったので、歩き方の指導が無いままの開催でした。

2006年になると、整形外科医・スポーツドクターである安藤邦彦氏と運動指導者の杉浦伸郎氏によってPWの歩行法が考案・体系化されました。同時にシナノ（長野県のスキーポール、杖メーカー）の協力で専用ポールが開発され、推進団体としての日本ポールウォーキング協会（NPWA）も設立されました。

体系化されたPWにおいては、いわば杖やトレッキングポールの歩行補助機能を基礎としながらも、加えてフィットネスウォーキングのフォームを取り入れています。すなわち、前方に腕を大きく振り出して比較的大きな運動強度で歩く歩行法（写真2）までをカバーしたところに特徴があり、古来からの杖歩行や欧州発のNWにない独自性があります。

2009年に設立された全日本ノルディック・ウォーク連盟（JNWL）は、それまで共通用語となっていたNWではなくノルディック・ウォークの名称のもと、PWをも包含する路線を打ち出し、ディフェンシブスタイルと命名しました。

3) ポール歩きの普及の進展

導入期における先導者たち

北海道大滝村（当時）がNWの道筋をつくって以来、日本各地で少しずつ指導者や愛好者による普及の輪が広がっていきました。2000年～2010年頃は、日本におけるポール歩きの普及の導入期であり、パイオニアの人たちが先導する普及推進のムーブメントの時期でした。2002年に健康増進法が施行されたことが追い風となり、テレビや新聞、雑誌といったマスメディアも頻繁に取り上げて盛り上がりました。以下、紙幅の関係で少数の例のみご紹介します。

滋賀県の「クラブサントクロース」は愛好者サークルの先駆例です。看護師の大田千賀子氏が、デンマーク人からNWの存在を教わ

り、2005年に琵琶湖のほとりで結成。フィンランドのINWA本部に所属していた高橋直博氏（現インターナショナルトレーナー）を招いて講習会を開催しました。同クラブでは、同年からノルディックウォーキング大会と呼ばれるイベントを毎年（コロナ禍期を除く。以下同様）開催しています。

一方、ポールの輸入販売会社キャラバンによるNW体験会も、2004年に皇居周回コースではじまりました。普及初期には、こうしたポールメーカーや販売者が果たした役割が大きいと言えます。

筆者が代表を務める元気学校（のちにNPO法人みんなの元気学校）は、2006年9月に、NWの専門サイト「ノルディックウォーキングネットワーク」（入門知識や各地の体験会・イベント情報）を開設、同時に体験会を東京や横浜で開始しました。

2006年以降は、前方着地型のPWの普及も始まり、全国各地でNWやPWの担い手が登場して、愛好者クラブ（サークル）が続々と誕生しました。同時に、図表3のような規模の大きな定例イベントも増えていきました。



写真4 チャリティNWに集まった人々
(2013年12月、東京台場にて)

おおたき国際ノルディックウォーキング(北海道伊達市大滝区)
ノルディックウォーキング北海道フォーラム(北海道ノルディックウォーキングネットワーク)
国際ノルディック・ウォークin湯野浜(山形県、JNWL)
秋田日神ノルディックウォーキング(秋田県能代市)
ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会(埼玉県志木市)
ノルディックウォーキング&ハイキング(茨城県北茨城市)
ノルディックフィットネスフォーラム(各地、JNFA)
チャリティノルディックウォーキング(東京都、ノルディックウォーキングクラブ関東)
東京ノルディック・ウォークフェスタ(東京都、JNWL)
ノルディックウォーキングフェスティバル(首都圏、JNWA)
ラグーナ蒲郡ノルディックウォーキング大会(愛知県、蒲郡商工会議所)
ノルディックウォーキング大会(滋賀県守山市、クラブサンタクロース)
さんだノルディック・ウォーキングフェスタ(兵庫県三田市)

図表3 おもな定例開催の大会

地域における取り組み

フィンランドが国を挙げてNWを推奨したのは、北欧特有の気候のもとで国民の健康増進が課題となったためでした。日本でも、ポール歩きの体験会などを開催する自治体（関連団体を含む）が広がっています。自治体に関心を持つ動機は、おもに「健康増進」「介護予防」「観光振興」の3つです。

観光振興のために

健康と観光の両面を打ち出している典型例として、森林セラピー基地として認定されている長野県飯山市のツアープログラムが挙げられます。2006年から開始されたこのプログラムは、健康食と軽運動を体験し、事前事後のセルフ健康チェックも行うという内容です。運動メニューの選択項目には、ブナ林の散策や森の中でのヨガなどと並んで、NWがセットされています。筆者はこのツアーに参加してNWと出会いました。

愛知県蒲郡市では、商工会議所が主導して複合リゾート施設「ラグーナ蒲郡」の傍らに設けた専用コースを会場に、毎年「ラグーナ蒲郡NW大会」を開催してきています。

住民の健康増進、介護予防のために

地域外から集客することを重視する観光振興に対して、もっぱら地域住民の健康増進のための実践活動として、ポール歩きの体験会などを開催する自治体が2000年代中頃から目立つようになってきました。

埼玉県志木市では、2015年から「NW・PW全国大会」を、主要な指導者育成団体の協力のもと毎年開催してきています。

千葉県鋸南町では、高齢化率が県内2番目の高さであることから、要介護に移行する人を少しでも減らすための介護予防事業を早くから実施してきました。そこに2012年からポール歩きを取り入れました。

東京都大田区では「大田区ポールdeウォーク楽校」が区内23か所で行われています。これは地域包括支援センター入新井が中心になって、シニア層対象に2012年から開始した体験講座「ポールdeウォーク」が発展したものです。

そこで大きな役割を果たした木谷道宣氏（木谷ウォーキング研究所長）がこれをさらに発展させて2019年に推進団体を結成、現在では全国展開を図っています。

その他、住民の健康増進や介護予防を狙った自治体の取り組みが全国に広がっていることは「みんなの元気学校Facebookページ」で日々更新している開催情報を見てもわかります。老人ホームやデイケア施設、リハビリテーション施設などでも採用例が増えています。

おわりに ポール歩きの社会的意義

多田羅浩三先生（公衆衛生学、大阪大学名誉教授）は、私が企画していた「杉並ポール歩きの会」（NPO法人みんなの元気学校主催）の常連でした。一参加者としてポール歩きを楽しんでおられました。先生の著書『医学の歴史』（左右社、2022年刊）の中には「ポールを持ったウォーキングのすすめ」という章が立てられています。そこで先生が、ポールを持ったウォーキングの特徴としてあげているのは次の4点です。

第1に、ポールという道具を持つと楽しい気持ちになるということです。

第2は、仲間意識が生まれて、いっしょに健康づくりに取り組めるということです。

第3にデモンストレーション効果です。仲間といっしょに歩いている様子を町で見せることができ、同時に誇らしい気持ちにもなるということです。

第4として、運動機能の向上や生活の活性化に優れた成果を生み出すということです。それは科学的な調査、研究によって裏付けられているとも。

第3のデモ効果については、街中で人々の目に触れるポール歩きの現状は、歩行弱者が前方着地（PW）でそろりそろりと歩いているケースが圧倒的です。もちろん、歩行支援はポール歩きの大きな効用であるのですが、健脚の人の健康づくりのためのポール歩き（NW、PW）をもっと人々の目にふれるようにして、裾野を広げていけるとよいと思います。さまざまなスポーツを楽しんでいる人の基礎的体づくりづとしても最適です。

導入期を経て、定着期に入っているポール歩きですが、健康づくりと介護予防に楽しく取り組んでいける運動として、いまいちど普及のドライブをかけて、社会的存在感を高めたいものです。



写真5 杉並ポール歩きの会
(2019年3月、東京都立石神井公園にて)

〈参考文献・ウェブサイト〉

- NW・PW推進団体連絡協議会『シニア向けNW・PWGUIDE BOOK』ライフ出版 2015
- 校條諭：NW・PWとは：前掲書所収 2015
- 木谷道宣：ポールdeウォークのすすめとウォーキングの歩み：『makoto』200 2022
- 伊藤義昭：NWStarting book (DVD+BOOK)：スキージャーナル 2007
- 三浦望慶ほか『ノルディックウォーキング：効果的な健康運動』アイオーエム 2015
- 杉山康司ほか『ノルディックエクササイズ&NW—シニアのための転ばぬ先の一步』ナッパ 2012
- 藤田隆明『ポールで歩こう：シニアのためのNW』北海道新聞社 2012
- 長谷川太一ほか：2種類のNWによる生理的応答の比較：スポーツパフォーマンス研究8 2016
- 池田翔一ほか：NWにおけるポールの種類が無酸素性代謝閾値と自覚的運動強度に及ぼす影響：理学療法科学33 2018
- 村雲二郎：21世紀初頭の健康戦略・運動処方に「ストック・ウォーキング」運動方法の普及：ウォーキング研究No3 2000
- みんなの元気学校Facebookページ
<http://www.facebook.com/genkigakko>