



日本初！

INWA ワールドカップ NW レース 長野県 飯綱町 JNFA 公認コースで開催！



INWA World Cup 2019



高橋 直博 IT

INWA インターナショナルトレーナー
山形県出身。同志社大学卒。
1999年フィンランドに渡り2004年まで
XC トップスキヤーとして活躍。
2002年ロバニエミにあるスポーツ学校で
プロフェッショナルコーチングの資格を取得。
NWに加えXCスキースのコーチングを行う。

2009年、ドイツで開催されたINWAコンベンションで、ノルディックウォーキングハーフマラソンのコンセプトが発表されました。それは「もつと長く歩こう！チャレンジしよう！」とアクティブなノルディックウォーカーに向けたメッセージでした。それに賛同して信州・霊仙寺湖（長野県飯綱町）のJNFAノルディックウォーキングコースでノルディックウォーキングハーフマラソンが日本国内で初めて開催され、そのイベントも昨年まで6回の実績となりました。また新潟県妙高市でも一昨年からノルディックウォーキングハーフマラソンが行われています。

その流れとは別に、日本では第一回のJNFAノルディックフィットネスフォーラムから継続して毎年ノルディックダッシュが開催されています。こちらはJNFA会員の方ならご存知だと思いますが、急勾配を駆け上がるスピード（タイム）を競う競技になります。（ポールを使用したランニングなので厳密にはノルディックウォーキングではありません。）

INWAも世界もこの日本の流れを少なからず意識していたように思います。そしてタイムを競うノルディックウォーキングレースが誕生することになりました。

2013年にINWA公認のノルディックウォーキングレース（10km）が開催され、今日ではヨーロッパ諸国、中国でノルディックウォーキングレースが一大イベントになりつつあります。INWAからの働きかけもあって、ノルディックウォーキングレースの開催実績の豊富な長野県飯綱町にて、日本では初のINWAワールドカップが2019年10月13日（日）に開催されることになりました。

大会実行委員会の関係者、地元自治体・関係団体、JNFAの方向性が合致した結果だと思っています。

以前から継続している長野ノルディックウォーキングハーフマラソン（Nordic Walking Half Marathon Nagano）ですが、今年から競技の部が加わることによって、新たな可能性を秘めたイベントになるかと思っています。

2019年は、エストニア、中国、日本でINWAワールドカップが開催されます。それ以外にもノルディックウォーキングレースはヨーロッパを中心にあちこちで開催されていますが、今後INWAワールドカップとしての大会が増えていくと思われます。INWAワールドカップでは上位30位までにポイントを付与し、合計ポイントによる年間チャンピオンを決定します。



21kmの部 トップ集団



ジュニアも楽しく参加



10kmの部 スタートの様子

INWA ワールドカップ NW レース in 中国 2018

国際色豊かな中国大会



さらに若い世代も含めて
ノルディックウォーキングが
広がる可能性を感じる

老若男女、ノルディックウォーキングを始めるきっかけは様々だったかと思いますが、それから先にあるINWAワールドカップ参加を眺めると、それだけでエネルギーが湧いてきますね。今後更に若い世代のノルディックウォーカー層が増えてくるでしょう。

一方で乳がん術後のグループがノルディックウォーキングレースに挑戦したレポートなどもINWAコンベンションで発表されています。

ますますノルディックウォーキングが広がる可能性を感じます。

**アドバンスインストラクター
以上を対象に、NWレース
審判養成講座を8月に開催！**

10月の長野ハーフマラソンに向け、アドバンスインストラクター以上を対象にNWレース審判養成講座を8月に開催予定です。一ノルディックウォーカーとしてレースに参加することも良いことですが、一審判（スタッフ）としてレースに関わることもNW普及活動の意義と感ずる方も出てくるでしょう。

INWAスタイルのNWは
幅の広いユニバーサルな
エクササイズ

クロスカントリースキーヤーの夏の場のトレイニングを起原とするノルディックウォーキングが、健康維持や体力改善のノルディックウォーキングに発展し、今度は競技スポーツへと飛躍しようとしています。

一貫して変わることのないINWAノルディックウォーキングスタイルですが、それを楽しむノルディックウォーキング愛好家を見ると、本当に幅の広いユニバーサルなエクササイズではないかと、改めて実感しています。



ブライズセレモニー



最高の達成感



思い思いのペースで楽しもう

INWA ワールドカップ NW レース in ラトビア 2018

INWA ワールドカップとは？

INWA ワールドカップとは、世界中で開催されるポイントシステムを採用した INWA 公認のワールドカップ NW レースのことを指します。カテゴリ別に順位によってポイントが付与され年間順位を競います。INWA ワールドカップ NW レースは、基本的に 21km、10km、5km のコースカテゴリ（採用されるコースカテゴリは大会により異なります）があり、レースカテゴリは男女別に年齢で 5 部門に分かれています。2019 年はエストニア、中国、日本（長野県飯綱町）の 3 カ国で開催が予定されています。長野県飯綱町では、ワールドカップ種目として 21km と 12.5km(10km に相当) のカテゴリがあり、タイムを競わない 8km と 5.5km コースもあります。INWA ワールドカップ NW レースに参戦する方はチームレース（4 人）にもエントリーできます。

INWA ワールドカップ NW レースとは？

INWA ワールドカップ NW レースのコースには、スタート、フィニッシュラインに競技役員が常駐するコーチングステーション（本部）、コースにはアシスタントステーションや水分や栄養補給のためのエイドステーションも設置されます。また、競技の公正性を保つため、コースに審判員（レースオフィシャル）が配置されます。詳しいルールは左ページをご参照ください。

ポイントシステムについて

カテゴリ別に 1 位から 30 位まで順位に応じてポイントが付与されます。
年間ポイントの合計により年間チャンピオンが決まります。

■INWA ワールドカップ ポイントシステム

順位	ポイント	順位	ポイント	順位	ポイント
1	100	11	24	21	10
2	80	12	22	22	9
3	60	13	20	23	8
4	50	14	18	24	7
5	45	15	16	25	6
6	40	16	15	26	5
7	36	17	14	27	4
8	32	18	13	28	3
9	29	19	12	29	2
10	26	20	11	30	1

20～30 代が有利と思えますが、誰でも挑戦できます！
年齢別男女別カテゴリやチームレースもあるので、誰もが優勝できる可能性があります。

レースカテゴリとチームレースについて

レースカテゴリ

レースは、男女別に年齢で 5 つのカテゴリに分かれています。なお、21 歳以上の人は年齢に関係なくシニア（21 歳以上）のカテゴリでもエントリーできます。若い世代と切磋琢磨したいという方々は、ぜひ、挑戦して下さい。

チームレース（チームレースのみのエントリーはできません）

チームレースは、4 人 1 組の合計タイムレース。4 人のメンバーでチームを形成します。4 人のメンバーが個人レースにエントリーしていること、4 人の合計年齢が 100 歳以上であることが条件です。友達といっしょに頑張りたい、クラブの代表として頑張りたい、というノルディックウォーキング愛好家の皆さんも楽しく参戦できるコンセプトになっています。チームレースは、大会ごとに表彰されます。

■INWA レースカテゴリ

ジュニア	20 歳以下
シニア	21 歳以上
マスター	40 ～ 59 歳
ベテラン A	60 ～ 69 歳
ベテラン B	70 歳以上



さまざまな年齢の選手が思い思いのペースでノルディックウォーキング！

INWA ワールドカップのルールについて

参戦における注意

- INWA スタイルでノルディックウォーキングをすること。
- 当日、競技に参戦できる体調であること。
- ポールは固定または伸縮式のノルディックウォーキング専用ポールを使用すること。
- イベントに適した服装とシューズを着用すること。
- イヤホンの使用不可。

競技中のマナー

- スタート時、追い越し時、スタートフィニッシュライン近くの狭いポイントを通る時は、衝突を避けるために十分なスペースを確保すること。
- レース中にポールを外すときは、コースの脇で行う。

警告（イエローカード）および失格（レッドカード）

公正にレースを行うために、コースには審判員（レースオフィシャル）が配置されています。審判員（レースオフィシャル）は以下のような反則行為に対して警告（イエローカード）を出し、ゼッケンに印がつけられます。警告が3回になるとレッドカードが競技者に提示され、主審判（チーフレースオフィシャル）に通知されます。競技役員は競技者に競技の中止を伝え失格となります。

イエローカード

- 走る。
- ポールを横方向から見て両足の間についていない。
- ポールを体側より後方に押していない。
- 腕の前方へのスウィングが体側をこえていない。
- ストラップをつけていない。
- 他の競技者の邪魔をする。

レッドカード

- コースを守らない。
- レースオフィシャルの指示に従わない。
- 他の参加者に暴言を吐く。
- レースを妨害する。
- イエローカードが3枚になった時。

緊急時について

レース中に体調が悪くなった時、ポールが壊れた時などの場合は、コース内の誘導係り、役員、レースオフィシャルに声掛けし、指示を仰ぐ。または最寄りのアシスタントステーション、エイドステーションに行く。

長時間のNWを体験することで、いかにINWAスタイルが理に適っているかを実感する機会にもなるでしょう。ポールを斜め後方につくことで推進力を得られることはもちろんですが、自然な腕のスイングによる運動の疲労感があっても、首・肩の変なコリや前腕の痛みなどはあまり感じられません。

チャンピオンは
このように決定されます！

例えば、45歳の男性（Aさん）がワールドカップシリーズのマスターの部に参戦し、エストニアで7位、中国で5位、日本で2位だったとします。2019年の合計ポイントが161p（36p+45p+80p）になります。同じカテゴリーのノルディックウォーカー（Bさん）が中国と日本でのワールドカップのみに参戦し、中国で3位、日本で1位だった場合、合計ポイントが160p（60p+100p）となり、この場合前者（Aさん）が2019年のチャンピオンになります。

2019年AさんとBさんの獲得ポイント

	Aさん	Bさん
エストニア大会 	7位 36ポイント	3位 60ポイント
中国大会 	5位 45ポイント	
日本大会 	2位 80ポイント	
合計	161ポイント	160ポイント