



信濃神社

旧馬場農場のサイロ

みごぼし像

もみじ台緑地南側

開拓の村

陣だまりロード

北海道博物館

熊の沢公園

リユースプラザ

ボンノッポロ橋

厚別北老葉公園

厚別北森林三角公園

黄葉中央公園

厚別公園競技場

発行者：札幌市厚別区保健福祉部健康・子ども課  
 発行日：令和元年 7月



# 厚別区 ノルディックウォーキング マップ

## 札幌市民の健康増進、病気予防のための ノルディックウォーキングの推奨

医療法人社団悠仁会 羊ヶ丘病院  
院長 岡村 健司

ノルディックウォーキングはボールを持って屋外で楽しく会話しながらできる運動です。単純なウォーキングに比べて脚・腰の負担が少ないのが特徴です。ボールを使うことで下肢だけでなく上肢(腕、肩など)の筋肉も使い全身の90%の筋肉を使う全身運動で心肺機能が向上します。

またエネルギー消費率は通常のウォーキングに比べ20%程度上昇するため運動効果が大きくメタボ予防にも有効です。ボールを使うため転倒予防にもなり、冬にも適した運動と言えます。

特に北海道のような雪国では冬は屋内に閉じこもりがちであり脚・腰が衰えやすい環境です。すべて転倒して脚を骨折し結果的に寝たきりになる場合が少なくありません。

脚・腰を強くすることで転倒事故を少なくすることはできますが、中高齢者では腰や膝に負担のかかる運動はかえって関節に傷害を引き起こす心配があります。その点ノルディックウォーキングは足腰への負担が少ないので転倒予防の運動としても推奨できます。

さあ、あなたも自分の健康を維持し快適な生活を送るためにノルディックウォーキングを始めましょう。

おすすめ  
12コース

# 厚別区

## ノルディックウォーキング

### マップ

#### 目次

- ① ノルディックウォーキングとは . . . . . 3
- ② ノルディックウォーキングの特徴と効果 4
- ③ ボール選び・服装・マナーなどの注意点 5
- ④ 目的に合わせて変わる歩き方 . . . . . 6
- ⑤ ボールを使ってさあ歩こう！ . . . . . 8
- ⑥ ボールを用いたストレッチ . . . . . 9
- ⑦ 安全にノルディックウォーキングコース  
を歩くために . . . . . 10

#### 厚別区内おすすめコース

- A 厚別中央・青葉地区 . . . . . 12
- B もみじ台地区 . . . . . 14
- C 厚別東・もみじ台地区 . . . . . 16
- D 厚別北・厚別東地区 . . . . . 18
- E 厚別南・上野幌地区 . . . . . 20
- F 厚別西・厚別中央地区 . . . . . 22



## — ノルディックウォーキングとは —

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くスポーツです。1930年代にクロスカントリースキー選手の夏のトレーニングとして行われていたものです。

1997年フィンランドで「ノルディックウォーキング」という言葉が発表されました。

健康への効果を実証され、一般の方も手軽に始められ、健康効果が高いことから、ヨーロッパを中心に瞬く間に普及し、現在では世界中で人気が高まっています。

ノルディックウォーキングは、ポールを使用することで下半身だけでなく、腕や上半身など全身を使う効果的な「有酸素運動」です。



## — ハルディックウォーキングの 特徴と効果 —

年齢にかかわらず、目的に合わせ、今の自分の体調に合わせ、誰でも簡単に始められ、生涯を通して楽しめるスポーツです。

### 1 エネルギー消費量がアップ!

2本のボールを使うことで全身運動となり、ウォーキングに比べ、エネルギー消費量が20%程度アップします。

### 2 効果的な有酸素運動!

歩くことの習慣化で、歩幅が広がり、足の筋力が強くなります。歩く速度が速くなり、正しい歩行姿勢で、有酸素運動が無意識にできます。

### 3 生活習慣病の予防!

続けることで心肺機能の強化や血液循環の活発化がのぞめ、生活習慣病予防の効果も期待できます。

### 4 足や膝の負担軽減!

ボールを使うことで、3点支持となり足腰のストレスが和らぎ、安心して運動ができます。

### 5 トレーニングにも!

アスリートのトレーニングにも適しています。目的や体力に合わせて運動強度を自在に変えられます。

### 6 家族や仲間と一緒に!

会話しながら楽しくできるので、健康増進と同時に仲間づくりにもなります。

### 7 春夏秋冬で楽しもう!

季節や場所を選ばず、さまざまなシーンで楽しめます。

## — ポール選び —



ボールの長さは=身長×0.65~0.68が目安で、グリップを握った時に肘の角度が直角になるくらい。慣れてきたら長さを伸ばすと良いです。

1本タイプと伸縮タイプ、ストラップ取り外しタイプもあります。前方つき歩きのボールの長さは3~4cm短めて身長×0.63~です。



ボールはスキーのストックや登山用でも代用できますが、ストラップやラバーキャップ(先ゴム)がついている専用のボールを用いるとより効果的です。専用ボールのストラップは、手を離してもボールが手から離れていかない構造で、ボールリリース後、スムーズにキャッチが可能です。

## — 服装・マナーなどの注意点 —

- 1 服装は動きやすく吸汗速乾性の衣類で、クッション性の良い運動靴、手にフィットした手袋、帽子、サングラスがあると良いでしょう。
- 2 ボールを使って歩くので、リュックやウエストポーチがお勧め。斜めかけショルダーは不向きです。
- 3 途中休憩を取り、こまめに水分補給をしましょう。
- 4 ボールが人に触れないよう、人混みでは1つに持って歩きましょう。
- 5 運動前後にはストレッチ体操をして疲労を取りましょう。

# 目的に合わせて 変わる歩き方

歩き方は、2種類あります。後方につく歩き方と、前方につく歩き方です。自分の体力・体調に合わせ、歩き方を選びましょう。

体力向上や維持を求める方に

## 1 ボールを後方につく歩き方

ボールを持った腕を前後にバランスよく振った自然なウォーキングスタイルが基本です。



雪道歩きや転倒予防に

## 2 ボールを前方につく歩き方

転倒予防や雪道歩きに向いています。歩きに自信がなくても安心です。



### \* 雪道でノルディックウォーキングをするときのポイント \*

雪道を歩くときは、ひざを上げ、地面を足裏全体で真上から踏み固めるように歩きます。

ボールは、前足のつま先の横あたりにつきようにします。



## — ポールを使ってさあ歩こう！ —

正しいボールの使い方を  
step1からstep4まで解説します。

### step1 ポールを引きずる

初めは、グリップを握らず両手の力をぬき、ポールを引きずりながら歩きます。背筋を伸ばし、10～15m先を見て歩きます。  
右手と右足、左手と左足が同時に出るような時は、このステップに戻り自然な歩きを取り戻しましょう。



### step2 腕を振る

肩を中心に左右の腕を前後に振って歩きます。ポールはまだ握らずにいます。



### step3 ポールをつく

ポールを前足と後足の間に置いた時、ボールが地面に引っかかる感触があります。この時、ポールを後ろに押し出すようにします。



### step4 後ろに押し出す

後ろにきた手は軽く開きリリースします。手が前に出る時、握手するイメージでグリップを軽く握ります。

## — ポールを用いたストレッチ —

運動前後にはストレッチを行いましょう。  
呼吸をし、各15秒位キープします。

### 1 ふくらはぎ



ポールを両サイドにつき、足を前後に開き、後足のふくらはぎを伸ばします。

### 4 体側



ポールを頭の上にあげ上体を横に倒します。

### 2 脚の裏側(大腿部後側)



かかとを地面につけ、つま先を上げ、くの字に前傾し、脚の裏側を伸ばします。

### 5 腕・肩



ポールを背中に回し、下に引きながら、二の腕を伸ばします。

### 3 背中



ポールを前に突き、上体を倒し、腕・肩・背中を伸ばします。

### 6 上肢(広背筋)



立ち姿勢をつくり、両手を伸ばし、前から後ろへ回します。

# 安全にノルディックウォーキング

コースを歩くために

- 1 歩道が広く、交通量の少ない道をコースに選定しましたが、狭い道では1列で歩きましょう。
- 2 ボールを後ろに押し出すときは、周りの人に注意しましょう。複数でノルディックウォーキングをするときは、前を歩く人との間隔をとりましょう。
- 3 地面に穴をあけることを禁止している場所やアスファルトの上などでは、ボールの先端にラバーキャップをつけましょう。
- 4 信号機や横断歩道を渡り、車や自転車に注意して歩きましょう。
- 5 暑い時は、日陰を歩き、水分補給を早めに行いましょう。

このマップは、厚別区のシンボルや歴史的建造物、トイレのある公園や緑道を通して歩くコースを選定しました。地下鉄駅やJR駅を発着点にしましたが、どの地点からでもコースに入れます。

このマップが、私たちの住む地域の魅力を再発見するきっかけになり、健康づくりの手助けになることを期待しています。普段、車で通り過ぎているまちにも、歩いてみると、知らなかった歴史や美しい風景があります。歩いてみませんか厚別のまちを！！

厚別区

おすすめコース



- A 厚別中央・青葉地区
- B もみじ台地区
- C 厚別東・もみじ台地区
- D 厚別北・厚別東地区
- E 厚別南・上野幌地区
- F 厚別西・厚別中央地区

# A 厚別中央・青葉地区

A-1 新札幌～青葉中央公園～上野幌公園コース 3.0km  
 A-2 新札幌～青葉中央公園～厚別南緑地コース 5.5km



A-1は、厚別区役所からスタートし、春にはミスバショウの群生が見られ青葉中央公園から上野幌公園・厚別中央通を通り、新札幌に戻るコースです。A-2は陽だまりロードを左折し、厚別南緑地を巡るコースです。



① 青葉中央公園



② 青葉中央公園



④ 厚別南緑地



⑤ 厚別南緑地



⑥ 厚別公園



③ 青葉中央公園





# B もみじ台地区



B-1は、厚別区役所から、もみじ台西公園を通り、熊の沢公園で折り返します。B-2は、熊の沢公園からもみじ台緑地南側、東側へ回るコースです。2コース(B-1・B-2)をつなぐこともできます。アップダウンの多いコースですが四季の自然が楽しめます。

B-1 新さっぽろ～熊の沢公園コース 4.2km

B-2 熊の沢公園～もみじ台緑地(南側・東側)コース 5.8km



B-1  
4.2km  
スタート  
ゴール

B-2  
5.8km  
スタート  
ゴール

# C 厚別東・もみじ台地区

C-1 新札幌～リユースプラザ～下野幌高台公園コース 4.1km  
 C-2 新札幌～リユースプラザ～もみじ台緑地北側コース 5.3km



C-1は、新札幌駅から原始林通を通り、リユースプラザ、下野幌高台公園、南郷通を右折するコースです。  
 C-2は南郷通を左折し、もみじ台緑地北側を通るコースです。緑道が多く、のんびり歩けるコースです。



# D 厚別北・厚別東地区



D-1は、JR森林公園駅から厚別北方向にある緑地を巡るコースです。

D-2は森林浴を楽しめるコースです。D-2にある野幌森林公園は、四季を楽しめるコースが他にも沢山あります。

D-1 JR森林公園駅～厚別北のもり緑地コース 4.0km

D-2 JR森林公園駅～北海道博物館～開拓の村コース 4.8km



⑬厚別北森林三角公園



⑭北海道博物館



⑮開拓の村



D-2  
4.8km  
スタート  
ゴール

D-1  
4.0km  
スタート  
ゴール

# E 厚別南・上野幌地区



E-1は、大谷地駅からはまなすロードを通って、コンサドーレの聖地、厚別公園競技場へ向かうコースです。復路は、陽だまりロードからひばりが丘駅にも行けます。E-2は厚別公園競技場から上野幌地区の公園を巡ります。

E-1 大谷地駅～厚別公園競技場コース 4.1km  
E-2 厚別公園競技場～上野幌中央公園コース 3.2km



**E-1**  
4.1km  
スタート  
ゴール

**E-2**  
3.2km  
スタート  
ゴール



18 陽だまりロード



19 上野幌中央公園



16 厚別公園



20 厚別公園競技場



# F 厚別西 厚別中央地区



**ポイント**  
 F-1は、JR厚別駅から厚別西小学校方向へ歩きます。厚別川を挟んでひこぼし像、おりひめ像があります。  
 F-2は、旧馬場農場のサイロや信濃神社を見る街歩きコースでJR厚別駅とひばりが丘駅を結ぶコースです。

F-1 JR厚別駅～ひこ星 織り姫コース 3.7km  
 F-2 ひばりが丘駅～信濃神社コース 3.8km



②ひこぼし像



②おりひめ像



②信濃神社



②旧馬場農場のサイロ

F-1  
3.7km  
スタート  
ゴール

F-2  
3.8km  
スタート  
ゴール



## ノルディックウォーキングボールの無料貸出

ノルディックウォーキングをやりたい5人以上の団体に、無料でボールを貸し出します。ご希望の方は、厚別保健センターへお問い合わせください。

## 健康づくりサポーターの派遣

ノルディックウォーキングなど健康づくりに関する助言・指導を行う「健康づくりサポーター」を派遣する制度もあります。(おおむね10人以上の団体)

### お問い合わせ先

厚別保健センター健康・子ども課健やか推進係  
Tel. 011-895-1881

..... m e m o .....

## 「健康あつべつ宣言」

つくろう!こどもの笑顔とお年寄りの  
元気があふれる街あつべつ

声かけあって支えあい、  
広がるつながる健康の輪

健康づくり 始めようできること、  
続けようできたこと



札幌市厚別区  
厚別区健康づくり懇話会  
(策定 平成16年3月)

「健康あつべつ宣言」は、札幌市が策定した「健康さっほろ21」の基本目標の一つである「健康な地域づくり」を目指すのに対し、区の目指す方向性を示すものとして平成16年3月に札幌市厚別区と厚別区健康づくり懇話会が策定したものです。

..... m e m o .....