

ノルディックウォーキングポールを借りられた方へ

貸出場所	西保健センター (電話 011-621-4241) 西野まちづくりセンター (電話 011-663-0360)	農試公園(ツインキャップ) (電話 011-615-3680)
貸出対象	原則として小学生以上の札幌市民 個人(1名)での利用やグループ・サークル等(複数名)での 利用のいずれも可能	
受付時間	平日8:45から17:00まで (土曜、日曜、祝・休日及び 12月29日から1月3日まで を除く)	通年9:00から19:30まで (12月29日から1月3日ま でを除く) ただし、毎月第4月曜日(祝 日の場合は翌日火曜日)に 当たる場合は、9:00から 15:30まで
貸出期間 ・ 利用時間	貸出日から7日以内	貸出当日のみ、 20:30 まで ただし、毎月第4月曜日(祝 日の場合は翌日火曜日)に 当たる場合は、当日 16:30 まで
利用場所	西区内のみ	
利用料金	無料	
注意事項等	<ul style="list-style-type: none"> ●ポールは、貸出しを受けた場所(施設)に返却してください。 ●ポールを借り受けた方は、紛失や破損することのないよう、十分注意し使用してください。 	

身長とポールの長さの目安

$$\text{身長} \times 0.65 \sim 0.68 = \text{ポールの長さ}$$

身長の目安	ポール長さの目安
～ 140	90
140 ～ 145	95
145 ～ 155	100
155 ～ 160	105
160 ～ 170	110
170 ～ 175	115
175 ～ 180	120
180 ～	125

(単位:cm)

最初の目安として表を参照するか、肘を直角にまげて2cm程度下げた長さになるように調節してください。

使用状況や歩き方、体型により変化しますので、より快適に感じる長さを選択してご使用ください。



ポールを持って歩いてみましょう

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

ポールを前足と後ろ足の間に置いた時、ポ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。



ノルディックウォーキングの紹介・講習動画が札幌市ホームページで公開されています

札幌市スポーツ局「おうち体育 札幌スタイル」



ポールを用いたストレッチ

運動前後にストレッチを行いましょう。呼吸を止めずに、各15秒位キープします。○伸ばす筋肉

脇、体側

肘を曲げずにポールを頭の上で持ち上げ、上体を横に倒します。



背中(大胸筋・広背筋)

ポールを前に突き、上体を倒します。頭が下がらないように注意して、しっかりと背中を伸ばします。



太もも(大腿部前側)

ポールを支えにして片足立ちになり、両膝はつけた状態で、ふともも前側を伸ばします。



ふくらはぎ、アキレス腱

ポールを体の両サイドにつき足を前後に開き、前に出した足の膝を曲げていきます。反対の足のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばします。



足の裏側(大腿部後側)

かかとを地面につけ、つま先を上げた状態で足を前に出し、腰から前に倒していき足の裏側を伸ばします。



二の腕

ポールを後ろにまわして持ち、下に引きながら、二の腕を伸ばします。



安全なウォーキングのために

◆体調に合わせ無理をしない

- ・現在、治療を受けている方は医師に相談してから。
- ・からだに違和感や痛みがあれば、途中でもウォーキングを中止する。

◆歩く前の準備体操と終わってからの整理体操(クールダウン)をしっかりしよう

◆交通事故に気をつけよう

- ・交通ルールを守り道路横断に注意する。
- ・夜間は夜光反射材などを活用し目立つ工夫をする。



◆水分補給をこまめにしよう

ノルディックウォーキングのマナー

- ポ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。
- 立ち止まる時は、自分の身体の前で揃え、周りの歩行者などが引っかからないように配慮しましょう。

冬道でノルディックウォーキングをするときのポイント

- ◆冬道を歩く時は、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。
- ◆ポールは、前足のつま先の真横あたりにつくようにします。

路面が滑る時は、ポール先端のラバーキャップをはずすと歩きやすいです。



【西区ウォーキングマップ】をホームページで公開しています



区内のおすすめの17コースを紹介したウォーキングマップです。コースを歩いた際の消費カロリーやストレッチの方法なども併せて掲載しており、西区ホームページでご覧いただけます。

HPへのアクセスは、こちらの二次元コードを読み取ってご覧いただけます。



ノルディックウォーキングをするときの服装の注意点

夏は熱中症予防のため、冬は体温低下を防ぐために帽子を着用しましょう。

持ち物はリュックやウエストポーチに収納しましょう。

野山を歩く時は長袖、長ズボン。ハチを刺激しない白や明るい色の服、歩きやすく滑りづらい靴を選びましょう。

手のサイズに合った手袋を用意しましょう。



ウォーキング時の新型コロナウイルス感染症対策

- ✓ 1人か少人数ですいた時間、場所を選ぶ
- ✓ 人との距離をなるべく空け、すれ違うときも距離をとる
- ✓ できるだけマスクを着ける



- ◆マスクを着用しながらの運動は普段より体に負荷がかかるので、無理のない範囲で運動し、小まめな水分補給を心掛けましょう。

参考: スポーツ庁ホームページより「安全に運動・スポーツをするポイントは？」



西区役所は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

SAPPORO



さっぽろ市
02-003-22-923
R4-2-687