

ノルディックウォーキングを始めてみませんか？

ウォーキングは、誰でも取り組みやすい健 康づくりの方法として広まっています。さ らに、運動効果を高めたい方にお勧めな のが、2本のポールを使って歩くノルディッ クウォーキングです。

【ノルディックウォーキングの効果】

- 通常のウォーキングに比べて運動量が20%ほど上昇する ことから、体脂肪が減って引き締まった身体になります。
- ストックを持つことで、首、肩の痛みやコリを解消し、 膝や腰にかかる負担を軽減します。
- 雪氷路面を歩行する際の転倒防止に役立ちます。
- 年齢・季節を問わず誰でも気軽に楽しみながら運動 効果を上げることができます。

【ポールの選び方】

ポ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 ポールを用いるとより効果的です。

専用ポールのストラップは、手を離してもポールが手から 離れていかない構造で、ポールリリース後、スムーズに キャッチが可能です。



【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るないように配慮しましょう。

【身長とポールの長さの目安】

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

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

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)

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。

