

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。

西区ウォーキングマップの中でも、ノルディックウォーキングにお勧めのコースを掲載しています。



【ノルディックウォーキングの効果】

- 1 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。
- 2 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。
- 3 雪氷路面を歩行する際の転倒防止に役立ちます。
- 4 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ら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程度下げた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。

【服装】

- 手にフィットした手袋があると良い。
- リュックやウエストポーチがオススメ。



【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。

