

動いて元気

体力低下を防ぐために

寒くなると、体を動かすのがおっくうになり、運動不足になりがち。

体力が低下し、抵抗力が落ちるのを防ぐため、意識的に体を動かす必要があります。

体育館やプールを利用したり、室内でもできるストレッチや筋力トレーニングに取り組んだりする方法はいろいろ。

冬はスキーやスケートを楽しむのも、北国ならではの体力づくりです。

ポールを持って出掛けよう！

冬でもできる運動でおススメなのが「ノルディックウォーキング」。2本のポールを持って歩行するフィンランド発祥の有酸素運動です。

全身の筋肉の約90%を使うことから、通常のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が20%以上アップ。メタボリック症候群の予防にも効果があるとされています。

また、ポールを使うことで足首、膝、腰などにかかる負担が軽くなるほか、雪道などでの転倒防止にもなります。服装や靴はウォーキングに適したもので、十分な防寒をし、事故防止のため手袋を着用しましょう。

持病のある方は事前に主治医にご相談ください。

ノルディックウォーキングにチャレンジ！

1



まずはグリップを握らず両手の力を抜いて、ポールを引きずりながら歩いてみる。着地はかかとから。背筋を伸ばし、15~20m先を見るような感覚で。

2



慣れてきたらポールを引きずったまま、肩を中心にして両腕を前後に大きく振って歩く。手が前に出たとき、ポールが地面に引っ掛かる感触をつかむ。

3



手が体の前に出るときにグリップを握り、ポールを突いて腕を伸ばしながら後方に押し出していき、体の後ろで離す。ポールを突くのは、2で地面に引っ掛かる感触があった位置（前後に開いた足の中間辺り）。



年齢を問わず手軽に楽しめますよ！
皆さんも挑戦してみませんか？

▲白石老人福祉センター主催の体験会の様子

ポールの選び方

ポールの長さは**身長×0.65**（地面にポールを垂直に立てたときのひじの角度は約90度）が目安です。

専用のポールはアウトドアショップやスポーツ用品店で販売されています。

スキーのストックや登山用のものでも代用できますが、効果的な運動のためには専用のものをおすすめです。



ノルディックウォーキングについてもっと知りたい方はこちらに問い合わせを…

さっぽろ健康スポーツ財団事業課 ☎530-5562 北海道ノルディックウォーキング協会 ☎842-2730

【お知らせ】9月号の「しろいしクイズ！」の正解は「①赤」でした。

