

# ノルディックウォーキングをはじめませんか？

街中や公園などでウォーキングをする方をよく見かけるようになりました。

ウォーキングは、運動が苦手な方でも手軽に行うことができる健康づくりとして広まっています。

更に運動量を増やした健康づくりがしたいという方にオススメなのがノルディックウォーキングです。

ポールを使うことで上半身もしっかり使うので全身の筋肉が刺激され消費エネルギーが上昇するとされています。

高血圧の改善、心肺機能の強化、肥満の予防、動脈硬化の改善、基礎代謝アップ、リラックス効果などが期待されます。活動的な時間を作ることで一日を楽しく過ごすことができるようになります。

ノルディックウォーキングは腰痛や膝関節や歩行に支障のある方が安全にできるウォーキングです。運動量を増やしても足や腰や膝など下肢にかかる負担は逆に大きく軽減されます。



## 【歩き方が変わる】

- ◆ポールを利用して安全に歩幅を大きくとって歩いてみましょう。
- ◆普段の歩幅より広く負担も少なく歩けるようになります。
- ◆腕を振り大きなストライドで気持ち良く歩けるようになります。

## 【姿勢が良くなる】

- ◆ポールを利用して歩くだけで背筋を伸ばして歩けることができます。
- ◆歩幅が広くバランスのとれた姿勢を意識することができます。
- ◆日常生活でも腕振りが大きくなり良い姿勢が維持できます。

## 【体力づくりができる】

- ◆ポールを使うことで3点で支持した安全なウォーキングができます。
- ◆全身の90%の筋肉を使う有酸素運動となり、衰えた筋肉のリハビリや転倒防止運動としても有効です。
- ◆消費カロリーも20%程度高くなるとされています。

## ポールの選び方 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。

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。

身長目安	ポール長目安
～ 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)



## 熱中症に注意!!

- 気温の高い時は熱中症に注意しましょう。
- 服装は日よけとなる帽子やタオルを用意しましょう。
- こまめに水分をとりましょう。15～20分毎に水分補給しましょう。
- 水でも良いですが、糖分を含むスポーツドリンクも役立ちます。ノドが乾いた…と感じるときは、給水のタイミングが遅れています。



# ノルディックウォーキングの歩き方

アゴを引いて目線は前に

肩のチカラを抜いてリラックス

腕は自然に大きくスイング

おヘソから前にグーンと進むように!

はじめは普通のウォーキングのスピードで歩きましょう。慣れてくると歩幅も広がり、スピードが出てきます。

踏み出した足と反対にポールをつく

ノルディックウォーキングには専用のポールがあります。長さの目安は、身長×0.65~0.68cm。直立してポールを持った時に、肘が直角(おヘソの高さ位)になるくらいにします。

大きな歩幅で気持ち良く

クツはウォーキングシューズが良いでしょう。クツ底がしっかりとしたクッション性の高いものを選びましょう。

背中を伸ばして姿勢良く

ポールは後ろに押し出すように

ストラップは強く締めず、ポールを握ってグーパーが楽にできる程度にしましょう。

グリップは軽く握る

グリップを強く握ぎると肩や腕にチカラが入り過ぎてしまいます。軽く手を添える感じで持ちます。ポールをついて押し出すときにしっかり握ります。



ノルディックウォーキングは腕を振って歩くので周囲への注意が必要です。街中や公園で行うときには注意しましょう。

立ち止まる時には、自分の身体の前で揃え、周りの歩行者などが引っかけられないよう配慮しましょう。

夜間は、自身だけでなく、ポールにも反射シールなどを貼ることでより安全に楽しむことができます。

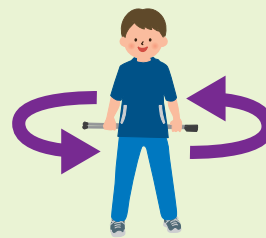
# ストレッチでウォーミングアップ

歩く前に軽くウォーミングアップ!!

全身の関節や筋肉をほぐして楽しく歩く準備をしましょう!

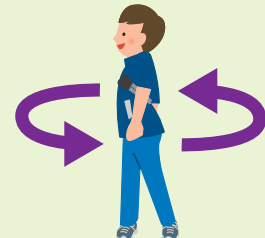
## 肩関節と胸

腕を後ろに伸ばして、カラダを左右にひねりましょう。



## 背中と胸と腹筋

ポールを脇に挟んで左右上下にひねりましょう。



## 体側と腕

肩幅に持って、ゆっくり引っ張りましょう。



## 腕と胸と腹筋

ゆっくり上下にひっぱりましょう。



## 胸と肩

ポールを前に押しつけて胸と肩を伸ばしましょう。



## 腿(もも)

ゆっくり大きく脚を振ってみましょう。



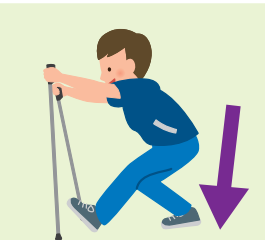
## 胸と大腿筋

かかとを上げ、ももをしっかり伸ばしましょう。



## 脚の裏側

膝の上に膝裏を乗せ、ゆっくりお尻を下ろしましょう。



ウォーキングが終わったら、ふくらはぎ・もも・背中をゆっくり伸ばすなどクールダウンをしましょう。疲労回復に効果があります。