

グリップの持ち方



ストラップには、右用と左用があります。ワンタッチでポールから取り外しができます。カチッと音がするまで差し込んでください。手のひら全体で軽くグリップを握ります。

基本の歩き方



踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。ひじはなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちます。



体を前に移動させると同時に、ポールをしっかりと突き立てて、グッとポールで体を押し出すように前進します。

しっかり地面を押すことを意識

体の横で握り、後ろで離す。グーパーの手の動きがポイント!

手を開いた時は、伸ばした腕とポールが一直線になるように



押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します。

運動前後のストレッチ



大腿部〈前側〉

直立して、片方の手でポールを握ってバランスを取り、もう一方の手で爪先を後ろに引き上げ大腿直筋(太もも)が伸びるようにストレッチしてください。左右の足を交互に。



大腿部〈後側〉

両太ももを寄せ、両膝を付けたまま片方の膝を曲げて足を後ろに少し引きまきます。もう一方の足は、かかとを地面に付け、爪先を上げ、大腿二頭筋(太ももの後ろ)をストレッチ。左右の足を交互に。



広背筋〈背中〉

ポールシャフトがしっかりと固定されているか確認してください。ポールを前方に置き、両手をグリップ上に置く。背中が真っ直ぐに伸びるくらいにポールと体の距離を取り、背中をストレッチ。



上腕部〈後側〉

ポールを背中にまわす時は、周囲に注意してください! ポール先端に付いているバスケットに指を引っ掛け、ポールを背中にまわし、もう一方の手でポールをキャッチします。ポールを下に引き、二の腕をストレッチしてください。

多摩市

ノルディックウォーキング

MAP



発行 多摩市役所 健康まちづくり推進室
東京都多摩市関戸 6-12-1
☎042-338-6916 平成 30年 5月
監修 特定非営利活動法人
日本ノルディックウォーキング協会
協力 大妻女子大学 (スポーツ教育研究室)



健康のための
スポーツとして最適!
運動に自信がない、という方にも!
基本は歩くことなので、やさしく誰にでもできる運動です。これまであまり運動をしてこなかった人でも、運動能力に左右されずに無理なく始められます。いつでもどこでも行えるため、三日坊主にならず継続しやすいエクササイズです。
体重が気になる方にも!
メタボリックシンドローム対策にも最適。場所や時間、季節を問わずにウエアコントロールを始められます。
激しい運動ができない人にも!
体重を気にしている方、関節、膝、腰を痛めている方でもできる「やさしいスポーツ」です。

高い
カロリー燃焼率!
90%の筋肉を使う全身運動!
ウォーキングは主に下半身が中心の運動ですが、ポールを活用することで、上半身の運動が加わり、体全体約90%の筋肉を動かし、1時間あたり約400kcal(通常のウォーキング/280kcal)を燃焼する全身運動です。燃焼が実証されており、効果的な有酸素運動としてトレーニングメニューに取り入れる人が増えています。
効率の良い運動効果!
通常のウォーキングよりも 30~40%も高いカロリー燃焼率が実証されており、効果的な有酸素運動としてトレーニングメニューに取り入れる人が増えています。
二の腕、腹筋、バスト、ヒップに効く!
ポールで地面をpushするという運動は、二の腕や胸の筋肉、腹筋を使います。さらに、歩幅もぐんと広がるため、バストアップにも効果あり!

足腰への負担が
少ない!
足腰への負担が少ない!
ポールを使用することで体重を分散させるため、関節や腰などへの負担を軽減します。
長時間の歩行もラク!
足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になります。
年齢の方々にもおすすめ!
ポールがバランス維持をサポートするので、転倒などの心配のある方でも安心して進められます。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活性化します。

ノルディックウォーキングのおすすめポイント

■ノルディックウォーキングとは?
クロスカンパニー選手会の夏の間のトレーニングとして、あきた「スキーウォーク」を、もっと手軽にできる全身運動に改良して紹介されたものです。トレーニングの発表後、誰にでも簡単にできる運動として広まり、ヨーロッパを中心に人気が高まっています。



多摩市では、だれもが健康で幸せを実感できるまちを目指して、「健康まちづくり」に取り組みしています。中でも、「歩くこと」は手軽にできる運動であり、「健康的な生活」を実践しやすい環境づくりとして、歩行促進につながる事業を推進しています。

ノルディックウォーキングで楽しんでみませんか!

