

こんにちは！
健康運動指導士です



吉尾健康運動指導士

ノルディックウォーキング
はじめてみませんか！

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使用してリズムカルに歩くウォーキングです。町内でもポールを持って歩く人を見かけることがあると思います。ポールを持って歩くのは「面倒」「周囲の目が気になる」と思いつつもその効果について気になっていませんか？



ノルディックウォーキングの特徴、効果

- ①よい姿勢を維持しやすく、大きな歩幅で歩くことができます。
- ②通常のウォーキングよりも約1.4倍のカロリーを消費します。
- ③下半身だけでなく上半身の筋肉も鍛えることができます。
- ④足への加重がポールに分散するため、膝や腰への負担が軽減されます。
- ⑤冬期間などの滑りやすい路面での転倒予防に役立ちます。

ポールについて

ポールは、スキーのストックや登山用のものでも代用できますが、ノルディックウォーキング専用ポールを用いた方がより効果的に歩けます。

専用ポールの最も大きな特徴は、地面に接触する先端部にアスファルトなどの硬いところを歩くためのラバーキャップ（ゴムのキャップ）が付いていることです。冬道や芝生などは、ポールの先端がスリップしないようにラバーキャップを外して使用します。

長さは、身長×0.64〜0.68が目安になります。例えば、身長160センチの方なら105センチのポールを選ぶとよいでしょう。

専用ポールは、近隣のスポーツ店などでも販売されています。

価格は、5千円程度から1万円を超すものまで様々です。購入の前に使用感を確かめたい方は、無料で貸出できますので、保健福祉センターへご連絡ください。

基本の歩き方



①踏み出した足と逆の手のポールを地面に突く（前足と後足の間に突く感じ）。肘はなるべく曲げず、伸ばした角度を保つ。



②体を前に移動させると同時にぐいっとポールで体を押し出すように前進する。



③押し出した側のポールが脇を過ぎたら握りをゆるめる。

ここがスゴイ！ 自然と背筋が伸び、大きな歩幅に→普段の歩き方もきれいに！！

冬道では

膝を上げ、地面を足裏全体で真上から踏み固めるように歩く。ポールは、前足のつま先あたりに突く。



ここがスゴイ！

ポール先端の金属がしっかり地面を捉える
→転倒予防に役立つ！

上り坂では

上体は、やや前傾させてバランスをとる。ポールは、後足あたりに突き、しっかりとポールを押しながら上る。



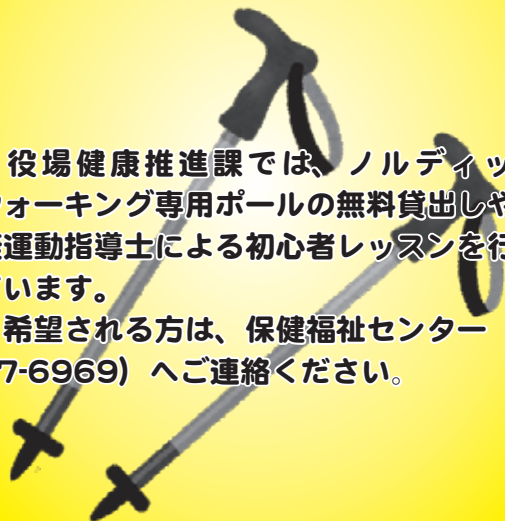
ここがスゴイ！

進行方向への推進力がアップ→滑りやすい路面でもグングン上れる！

ノルディックポール 無料貸出し・初心者レッスン

役場健康推進課では、ノルディックウォーキング専用ポールの無料貸出しや健康運動指導士による初心者レッスンを行っています。

希望される方は、保健福祉センター（☎57-6969）へご連絡ください。



下り坂では

歩幅を狭くして重心を低く保つ。ポールは、前足よりも前に突く。スピードが出たりしないように、脚だけでなくポールで補助して歩く感じ。



ここがスゴイ！

足への加重がポールに分散→膝や腰への負担を軽減！

「必ずチェック 最低賃金！ 使用者も、労働者も」

平成29年10月1日からの**最低賃金は810円**

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む。）に適用されます。