

ノルディックウォーク

《ノルディックウォークとは》

ノルディックウォークは、2本のポールを手に持ちクロスカンリースキーのように行うウォーキングで、北欧フィンランドが発祥の地です。1930年頃からフィンランドのクロスカンリースキー選手達が夏場のトレーニングの一つとして行っていました。

1990年代後半からは手軽さと高い運動効果が注目され始め、一般の人でも楽しめるスポーツとして普及し、日本はもちろん全世界で急速に広がっています。

歩き方には「ディフェンシブ」と「アグレッシブ」という2種類のスタイルがあります。



《ポールについて》



ポールを使用することにより、歩幅が広がります。
(リハビリ等の場合は除く)

《ポールの長さについて》

ディフェンシブでは、真っ直ぐ立って、肘を直角に曲げて、ひとこぶし分下がったところの位置、丁度、おへそのあたりで、握ります。



《ポールの握り方》



手の力、肩の力を抜いて、まずはリラックスします。
ストラップはあまりきつく締める必要はありません。
(手から外れない程度で結構です。)

《ストレッチ》

ケガの防止になるので十分に行ってください。

《ウォーキング》

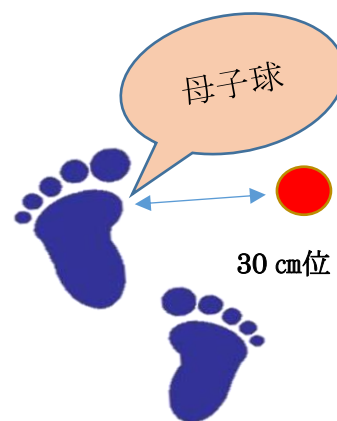
ポールを持って歩くことに慣れましょう。



背筋を伸ばし、少し遠くを見ながら自然に腕をスウィングして歩いてみましょう。ポールは前方に振り上げるのではなく、体の真横あたりから後ろに向かって地面を押す感じで力を入れます。それ以外は強く握る必要はありませんので、腕はリラックスさせます。

《ポールを突く位置》

ポールは前足の、母指球から 30 cm離れた所にまっすぐに地面を突きます。後方へのスィングは、腰より後ろに腕がくるまでしっかりとポールで地面押ししましょう。



《ハルディックウォーク効果》

- ◇ 身体全体の約 90%の筋肉を活動させる全身運動となるため、通常のウォーキングと比較すると運動効果を 20%アツプさせる事ができます。
- ◇ 歩幅が広がり、歩数が少なくても早く歩けます。
- ◇ 2本のポールを持つ事で支持基底面が4点となり、バランスが向上し転倒を予防することができます。
- ◇ 姿勢と左右のバランスが改善されます。
- ◇ 体力の3大要素といわれる力強さ（筋力）・ねばり強さ（持久力）・たくみさ（バランス保持能力）をバランス良く向上させることができます。
- ◇ 首や肩の筋肉への血行が盛んになるので肩こり等の解消につながります。

☆ ポールを突くことで30%の体重軽減効果があり、関節や膝への負担が軽減されます。

《生活習慣病の 予防 と 改善効果 があります。》



《公道を歩く時のルールとマナー》

基本的に「右側通行」ですが、歩道がどちらか一方にしか無い場合は「歩道側」を歩きます。

- 団体で歩く時は、もれなく全員で伝言しながら注意を呼びかけましょう。例えば前から車両等が接近しているときは、前方から後方のウォーカーに速やかに伝言します。
- 人の多い所や狭い場所で歩行者と行き交う際は、ポールは無理に突かず、片手に束ねて持つなど一般の歩行者に十分配慮しましょう。
- 歩き始める前に先ゴムがしっかりセットされているか確認しましょう。
- 側溝の蓋の穴などに先ゴムを落としたりするので、スペアを持つようにしましょう。

