

Adachi
New
Sports

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認

NORDIC・WALK ステーション アダチ・ニュー・スポーツ

121-0801 東京都足立区東伊興 1-1-26

電話 03-5284-8040 携帯 090-5821-6206

担当 山下邦代

ノルディック・ウォーク って何？



続べての人々に有益な北欧ウォーキングスタイル

ノルディック・ウォーク

ノルディック・ウォークで足腰元気

運動不足解消に 姿勢を矯正したい

フレイル予防に 認知症予防に

(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター 山下義尚 山下邦代

ノルディック・ウォークとは

クロスカントリーの選手たちが、夏の間は体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」を、ポールを使った簡単な歩行運動として紹介されたのが「ノルディックウォーキング」です。

フィンランドでの発表後、たちまち誰でもできる運動として広まり、現在ではドイツ、オーストリアなどヨーロッパを中心に人気が高まっています。季節を問わず誰でも簡単に始められ、しかも5分～10分の運動でエクササイズ効果を実感。

専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な有酸素運動として、下半身だけではなく、腕や上半身の筋などを使う全身エクササイズとなります。



運動効果と特徴

クラシック、クロスカントリースキー同様、ノルディックウォーキングの動きは身体にある90%の筋肉が使われます。

クロスカントリーとの大きな違いは、ノルディックウォーキングは場所を選ばず一年中できることです。

クロスカントリースキーの運動効果は既に研究され認められていましたので、ノルディックウォーキングは瞬く間に「最もヘルシーなスポーツ」として認められました。

ノルディックウォーキングの運動効果

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準 2013」では、18歳から64歳までの成人の身体活動の基準を23メッツ・時/週、65歳以上の高齢者の基準は10メッツ・時/週の運動を目標にすると掲げています。

※メッツは運動の強さの単位で、座って安静にしている状態を1メッツとし、身体活動がその何倍に相当するかを表す単位。メッツに活動時間をかけたものが運動量となる

散歩は3メッツ、ウォーキング・速歩は4.3メッツ

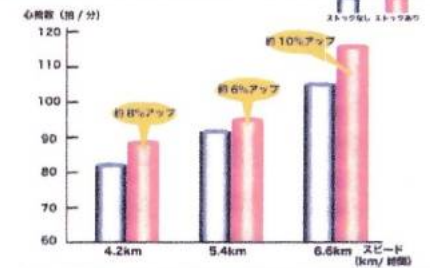
ノルディックウォーキングは5.2メッツ

週間に2回、1時間程度のノルディックウォーキングを行うことで65歳以上の高齢者の目標を達成することとなります。

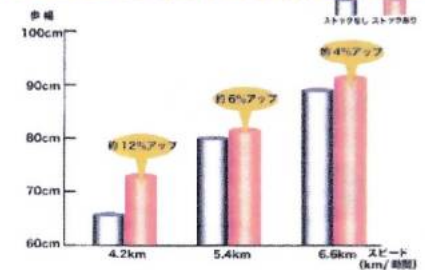
心拍数の変化

ウォーキングと比較

同じスピードでも運動効果が高くなる



歩幅が広がり、歩数が少なくても速く歩ける



歩幅の広がり

ウォーキングと比較

(一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟より

ノルディック・ウォーク 2つのスタイル

アグレッシブスタイル

北欧で考えられてスタイル。ポールによって後方に地面を後方に押し出し、推進力を生みだす。運動効果の増大を狙ったウォーキング。

アスリート向けのトレーニングとしても活用されている。



ポールの長さは 身長×0.63 を目安

歩行時に自然と腕を振る中でタイミングを合わせてポールを斜めについていくノルディック・ウォークの最も基本的なスタイル。



下半身だけではなく上肢を積極的に活用するため、四肢筋肉をバランス良く鍛えることができる

更に体を押し出すイメージを持つことにより、深層筋群を効果的に鍛えることができる。

ディフェンシブスタイル

日本で考案されたスタイル健康維持のために毎日行うことができるように考案され、ダイエット・フィットネスを目標として気軽に始めたい人や歩行バランスに不安のある人にも有効

ポールを身体より前方に着地することにより、安定的にバランスよく歩くことを基本としたウォーキング



ポールの長さは 身長×0.63 を目安

最も活用範囲が広いといわれている安全かつ運動効果を楽しむことができるウォーキングスタイル。

ポールの扱いに慣れてきたら、意識的に腕をしっかりと前に出すことにより、歩幅も広がり運動効果と歩行スピードを得ることができる。



歩行補助具としても有効で、1本杖よりも左右バランスよく筋肉を鍛えることもできる。

また、姿勢矯正にも役立つ。

レッツ!! ハルディック・ウォーク!!

◎水分補給

- 運動の前、運動中、運動後もこまめに水分を補給するようにしましょう。



◎服装

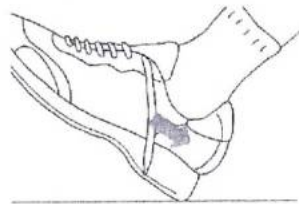
- 汗を発汗させるような通気性（ドライ）の良い服装にしましょう。
- 帽子をかぶりましょう
- 寒いときは保温性の高い服装を着用し、手や耳の保温にも気をつけましょう。手袋 耳あて等

◎シューズの選び方

- 踵がぴったりと合うもので、つま先に1cm程度余裕のあるものを選びましょう。紐靴もしくはロベルトのある靴が最適です。動きに合わせて曲がり、土踏まずをサポートするインソールが入っているものを薦めます。

◎シューズの履き方

- 踵で地面をたたくようにして、かかとを合わせ、靴紐を締めます。
- 体重をつま先に移動して、かかとを上げた状態で足の甲から足首まで靴紐でしっかりと固定します。
- つま先部分に余裕があるか確認します。



歩くときの心得とマナー

◎グループ歩行など大勢の人の中でポールを使う場合は、前後の間隔を十分にとり。前の人のポールのゴム先を踏んだり、後方の人が踏かないように歩きましょう。

◎ポールはゴルフクラブや竹刀ではありません。振ったり指したり振り回すことは厳禁です。

◎水分補給、ベルトや靴ひもをなおす時には、グリップをはずしておこないましょう。

◎無理せず、マイペースで歩きましょう。

◎譲り合いの気持ちを忘れずに、細い道では一列で歩きましょう。人や自転車などとすれ違う時は、道を譲るようにしましょう。



◎休憩時間や信号待ちの時は、ポールを一組にまとめ体の前で持つようにしましょう。人や物、自転車などにポールがぶつからないように気をつけ、他の人の通行の邪魔にならないよう注意しましょう。

◎ウォーミングアップ、クールダウンは必ず行いましょう。

マナーを大切に楽しいウォーキングを