

ノルディックウォーキングとは？

- クロスカントリーの選手が夏の間、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したのが始まりです。
- 専用のポールを使ったウォーキングで、下半身だけでなく腕や上半身の筋肉を使う【全身有酸素運用】です。
- 通常のウォーキングに比べると脂肪燃焼率が高いため、ダイエットや肥満予防になります。
- 季節や場所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できます。

運動の効能

- バランス感覚が落ちている方(特に年配の方)にとって、ポールはバランス維持をサポートし、転びにくくします。
- ウォーキング時の足首、ヒップ、膝、関節への負担が軽減されますので、関節やヒップ部分の手術後のリハビリに適しています。
- ノルディック・ウォーキングの動作は、基本的に腕、肩、脊髄に適切な緊張を与えるので、運動効果があります。
- 足首・ひざ・腰・アキレス腱など下半身にかかる負担が軽減されるので、長い距離を歩けるようになります。
- 全身運動ですのでカロリー消費量が通常のウォーキングより平均20%効果的になります。
- 通常のウォーキングに比べ、約40%～50%増しのエクササイズ効果があります。
- ポールを持つことにより、歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。
- 肩や首の筋肉の緊張を和らげ、腰痛防止にも効果があります。
- 血液循環機能を活発にし、血液の流れを健康な状態に保ちます。

歩き方とポールの使い方

- 初心者のノルディックウォーキングポールの長さ設定の目安は、**身長×0.64** です。
ストラップの付け根がおへその位置になるのが理想です。
慣れてきたら徐々に長くして **身長×0.68～0.70位** で使用すると運動強度もあ

がります。

運動強度によりポールの長さを変更できる、**収縮ポール**をお薦めします。

- 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。
人差し指と親指で軽く挟むように握ります。
- 基本の歩き方
 1. 踏み出した側のポールを軽く地面につきます。ひじはなるべく曲げず、延ばした角度を保ちます。
 2. 身体を前に移動させると同時に、ポールをしっかり突き立て、グッとポールを押し出すように前進します。
 3. 踏み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。
- 通常の歩幅より少し大きくステップするよう心掛けてください。胸の高さ位まで腕を大きく振ることにより、自然に歩幅が広がります。
- ポールは踏み出す爪先ではなく、踵付近を突くようにして、上半身とのリズムでポールをできるだけ後方へ押しやるようにしてください。

運動プログラム

- ノルディックウォーキングの頻度は1回30～45分間、1週間に3回で十分効果が現れます。
- 初心者の方は、20～30分を週2回くらいから始めましょう。
- 特に筋力の弱い方は、ゆっくりスタートし、5分を目安に心拍数に近づけます。
- このノルディックウォーキングは、上半身のフィットネス効果が高いので、運動の前後にストレッチを行ってください。
- **初心者の運動プログラムの目安**
 1. ストレッチ:心拍数のチェック
 2. ウォーミングアップ:5分
 3. リラックスして一定のペースを保つ:20～30分 運動強度設定60～70%
(ポールの長さの目安:身長×0.64)
 4. クーリングダウン:5分
 5. 心拍数のチェック → ストレッチ
- **上級者の運動プログラムの目安**
 1. ストレッチ:心拍数のチェック
 2. ウォーミングアップ:5分
 3. リラックスして一定のペースを保つ:30～45分 運動強度設定65～75%
(ポールの長さの目安:身長×0.68～0.70)

4. クーリングダウン:5分

5. 心拍数のチェック → ストレッチ

- 目標心拍数

男性の目標心拍数 = (220 - 自分の年齢) × 運動強度(60~75%)

女性の目標心拍数 = (226 - 自分の年齢) × 運動強度(60~75%)

焼津市体育指導委員会HPニュースポーツの紹介より引用