

# ノルディックウォーキング

## ◆ノルディックウォーキングとは◆

- ① ノルディックウォーキングとは、2本のポールを持って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。
- ② 1990年代後半から、手軽さと高い運動効果が注目されはじめ、一般の人でも楽しめるスポーツとして普及し、日本をはじめ世界中に急速に広がっています。

## ◆ノルディックウォーキングの長所◆

### ○ウォーキングよりも消費カロリーが20%アップ！

ノルディックウォーキングは、2本のポールを交互に地面について歩いて、自然と上半身を使うため、ウォーキングよりも効果的な有酸素運動です。

### ○全身の筋力アップ・引き締めができる！

2本のポールを交互について歩くノルディックウォーキングは、体を支えるために上半身を積極的に活用します。全身運動ができるほか、身体のバランス性の向上・首や肩の血行を促進させる効果にも期待できます。

### ○全身運動なのにひざ・腰への負担が軽減！

ノルディックウォーキングは、4点歩行になるため、ウォーキングと比べてひざ・腰にかかる負荷が一步につき5kg、3割程度負担も軽減されると言われる、身体にやさしいウォーキングです。

## ◆ノルディックウォーキングの基本の歩き方◆

①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。

①



②身体を前に移動させると同時に、ポールをしっかりとつきたて、グッとポールで身体を押し出すように全身します。

②



③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。

③



## ◆ノルディックウォーキングのスタイル◆

ポールのつき方によって主に二つのスタイルに分かれます。

### ①ディフェンシブスタイル

身体への負担を減らしながら、上半身を使うスタイル。

ポールを前方へ垂直につくことにより、身体のバランスが安定し、安全なウォーキングができます。



### ②アグレッシブスタイル

上半身を積極的に使い、高い運動効果のあるスタイル。

ポールをかかとの横に斜めにつくことで、クロスカンリースキーの様に推進力を増進させ、グングン歩いていきます。腕の振りや歩幅も大きく、スピード感があります。



# ポールを使ったストレッチ

それぞれ前後10回ずつ

ヒップアップに  
効果的



**足首ほぐし**  
足首を回して  
ほぐす。



**足ふりこ(前後)**  
片足ずつ足を前後に振る。



**足ふりこ(サイド)**  
片足ずつ足を  
左右に振る。



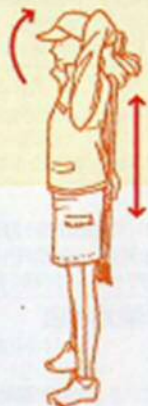
**ふくらぎとアキレス腱**

体重を前にのせて腱を伸ばしたあと、  
後ろ足を一步下げて股関節を伸ばす。



**大腿部(前側)**  
つま先を後ろに  
引き上げて太もも前部  
を伸ばす。

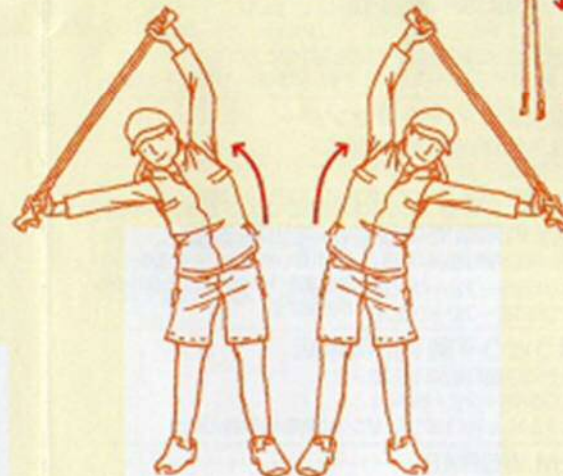
**大腿部(後ろ側)**  
片足を前に出して  
つま先を上げ、  
おしりを後方へ落とす。



**上腕部(後ろ側)**  
ポールを背中側に回し、  
上下に軽く引っ張る。



**肩回し**  
ポールを前に立てて両手で  
ポールを軽く握り、平泳ぎする感じで  
肩を大きく回す。



**体側**  
ポールを頭上に持ち、  
そのまま体を左右に倒す。



**大胸筋・背中**  
ポールを前に立てて  
両手でポールを軽く握り、  
背中をまっすぐ伸ばす。