

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ト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。



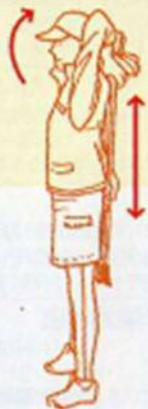
大腿部(前側)

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。



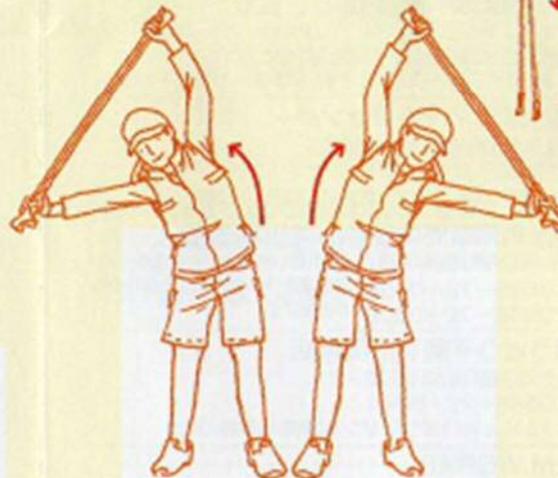
上腕部(後ろ側)

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。