

ポール
魔法の杖でウォーキングが大変身!?

2本のポールを使って歩くことで、通常のウォーキングよりも30~40%も高いカロリーが消費されるエクササイズがある…そんな“おいしい話”をご存じですか。それは“ノルディックウォーキング”。市は3年前から、無理なく始められるスポーツとしてノルディックウォーキングの普及を図ってきました。今では各町に日本ノルディックウォーキング協会公認のインストラクターが育ち、公民館講座などに取り入れられています。「何かスポーツを始めたい」、「体重が気になる」といった方から、普段スポーツをする人の体力強化トレーニングとしても、気軽に効率よく運動をすることができます。今回、毎月ノルディックウォーキングの会をしているグループ「ひだっ歩」の皆さん取材しました。

問 スポーツ振興課（内線276）



魔法の
ヒミツは
このポール

ちちんぷいぷい

「エイ！」

※写真は合成です



1日1万歩を目指して、朝・昼・夕と歩いています。ノルディックウォーキングを始めてから腰が良くなりました。手ぶらで歩くとよりカッコ良く見えるしね。



毎日歩くと姿勢が良くなり、足が強くなるね。同じ年代の人と歩いているとリードしてしまうんだよ。ハハハッ。

体験者に
聞きました

ノルディックウォーキング 始めてみたら〇〇でした！



ポールを持つことで姿勢良く歩くことができます。ノルディックウォーキングを始めたお陰で肩こりが楽になりました。

日本ノルディックウォーキング協会
公認インストラクター

松本直子さん（肥田町）

「ぜひ体験してください」



ノルディックウォーキングは、ポールを活用することで体重を分散させ、足腰への負担も少なく、これまであまり運動をしなかった人でも、運動能力に左右されず無理なく始められます。実際に体験された方からは「背筋が伸びて気持ちがいい」「姿勢が良くなった気がする」「ポールを放して普通に歩いても良い姿勢が続いているような気がする」といった声を聞きます。それぞれの目的やレベルに応じて運動強度が調節できるので、無理なく継続的に行うことができます。皆さん、ぜひ体験してみてください。

《 講座の案内 》

■ 各町ノルディックウォーキング教室

10/13(土) 15:00~16:30 肥田町
10/20(土) 10:00~11:30 土岐津町
11/10(土) 9:00~11:30 妻木町
11/10(土) 15:00~16:30 肥田町
11/17(土) 9:00~11:30 曾木町
申し込みは各公民館へ。参加費は無料です。

■ 森林ウォーキング 参加者募集

日時 12月1日(土) 8:30~※小雨決行
(7:30市役所より送迎あり。ノルディックウォーキング希望者にはポールを貸し出します)

場所 土岐市活動センター
参加費 200円
申込期限 11月6日(火)
☎ スポーツ振興課（内線276）

ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングの誕生は、クロスカンリースキーの選手たちが、夏の間の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。季節を問わず誰でも簡単に始められ、しかも5~10分でエクササイズ効果を実感できることから、ヨーロッパを中心に人気が高まっています。専用のポールを使用することで効果的な、有酸素運動ができ、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使ったエクササイズが可能です。

ポールがあると、ここが違う

90%の筋肉を使い全身運動

カラダ全体の90%の筋肉を動かす全身運動です。

年配の方々にもお薦め

ポールがバランス維持を助け、転びにくい歩行ができます。

正しい歩行姿勢に

ポールを持って歩くことで歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。

腰痛防止にも効果を発揮

オフィスワークによる腰痛防止に、手軽にできる運動として最適です。

まずは... ポールの持ち方

①ポールにはストラップが付いています。ストラップは右用と左用があり、人差し指と親指で軽く挟むように握りマジックテープで止めます。



②ストラップはしっかり止めること。手を離しても腕とポールが一体となることでエクササイズの効果を高めます。



基本の歩き方 その1



踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面に突きます。ひじはなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちます。

基本の歩き方 その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。

Point
バツと
離す

基本の歩き方 その2



体を前に移動させながらポールをしっかりと突き立て、「グツ」とポールで体を押し出すように前進します。

Point
押し出す

(参考：NPO法人日本ノルディックウォーキング協会ホームページ)