

いつまでも旅を楽しむための健康教室

誰でも簡単に出来る ノルディック・ウォーク



1

山中温泉ぬくもり診療所

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 理学療法士 宮菌 頌太朗

理学療法士 清水 義昭

1. ノルディック・ウォークとは

- 始まりは、クロスカントリースキー選手が夏場にトレーニングとして行っていた「ポールランニング」
- 1992年 アメリカでウォーキング用のポールが開発
- 1997年 フィンランドで「ノルディック・ウォーク」が発表
- 現在は欧州を中心に世界で広く行われている

2. 効果・効能

NORDIC WALKING

1) 効率よく全身運動が出来る

全身の約90%の筋肉を使う

2) 理想的なフォームが身につく

○背筋が伸び姿勢が良くなる

○踵から着き、つま先で蹴るフォームが身につく

3) 腰、膝、足などの関節への負担 約40%軽減

○2点→4点に支持面が拡大

○体重を支える面が増加

○各関節にかかる負担が分散



4) ダイエットに効果的

○歩行＋上半身の筋活動 → 消費カロリー20%up

例) 1時間の平常歩行を行った場合

ウォーキング 223Kcal

ノルディック・ウォーク 270Kcal

5) 心肺機能、筋力、柔軟性が向上

○有酸素運動により 心肺機能向上

○上半身を使って大きく歩く 全身の筋力向上

○動的ストレッチ効果 柔軟性向上

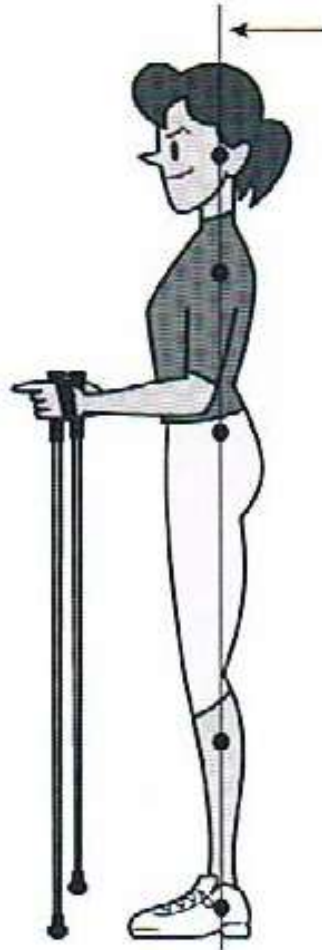
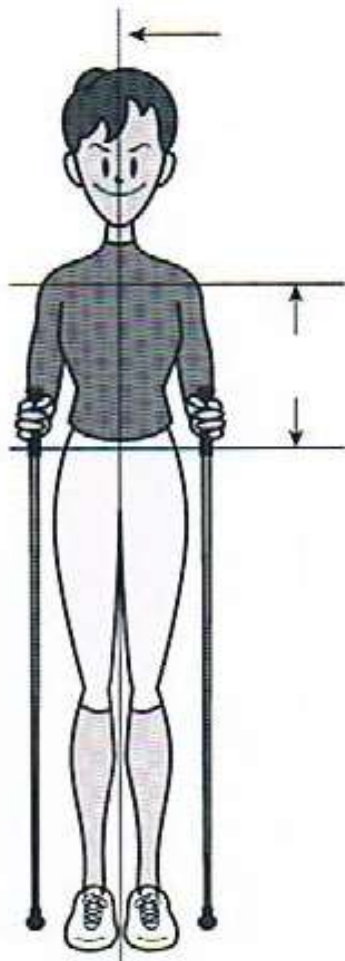
6) 認知症予防

○老化による脳の血行障害を防ぎ認知能力を保つ

3. ポールの選び方

(1) ポールの長さ

肘を直角に曲げてポール先が地面に着く状態



身長 $\times 0.65 \sim 0.70$

(2) グリップの握り

○ディフェンシブタイプ

目 的:健康促進(安全なウォーキング)

握り方:親指、中指、薬指の3本で軽く握る

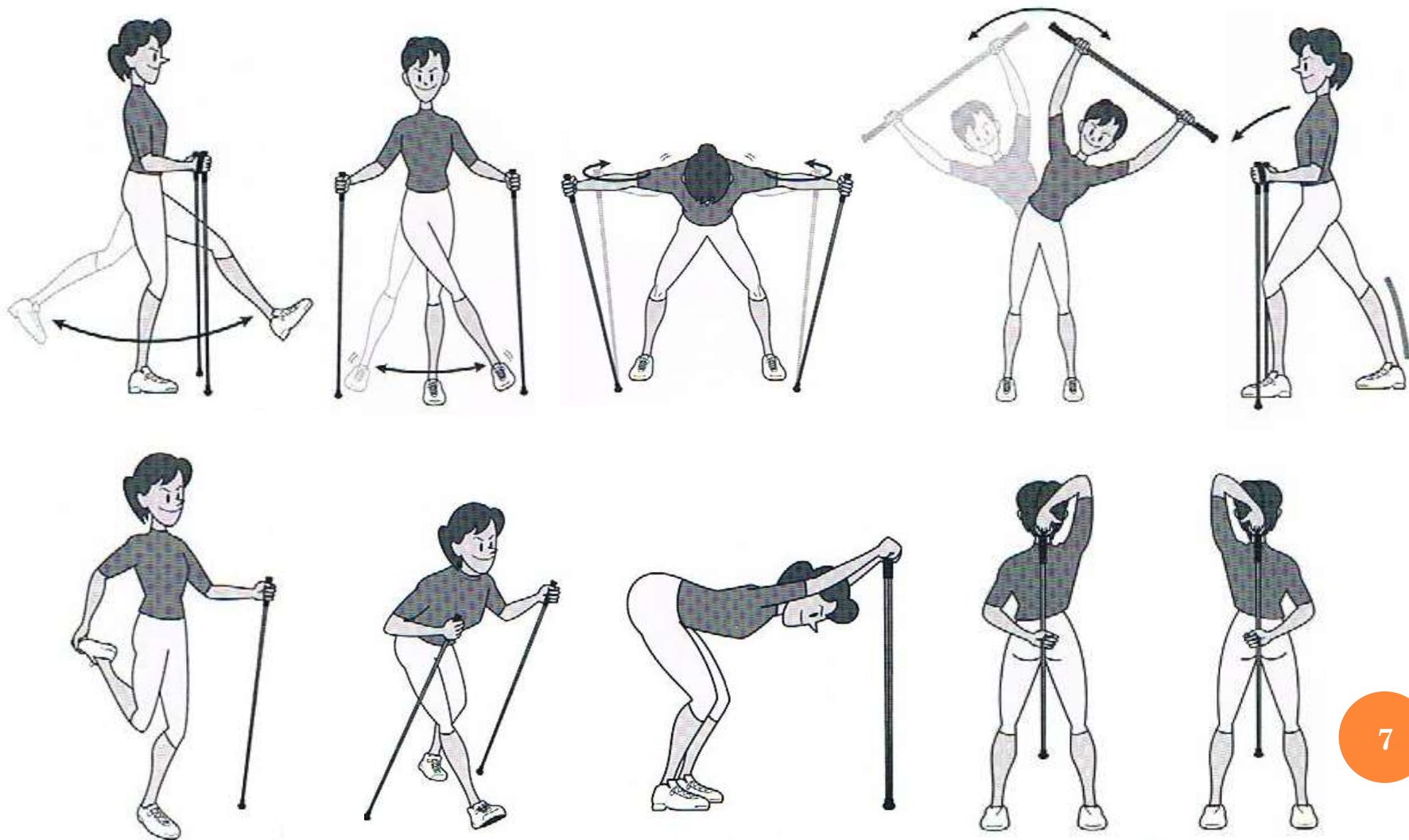


(羽立工業株式会社ウォーキング事業HPより)

4. ウォームアップ

ポール体操

1種目10回ずつ実施



5. 実践

1) ノルディックウォークのテクニック

- ポールの長さをチェック→ グリップを握った状態で肘が直角
- ポールの握り確認→ 親指・中指・薬指で軽く握る。
- 背筋を伸ばし、軽く後方へ押すように。
- ポールは踏み出した足の位置につき、半歩広く、やや大股で歩く。

※足の運びは、まず踵から着き、つま先に重心を移動させ、つま先でしっかりと蹴る



2) エクササイズの理論

(1) 強度

○やや息が上がるくらい

○歩行しながら話ができる程度

(2) 時間

○1日合計30分以上

(10分×3回でもよい)

(3) 頻度

○週に最低3回以上

(3日以上空けない)



ウォーキング 1

診療所(旧山中温泉医療センター)敷地内コース



診療所敷地内を1周
(約46,000m²)



約800m、10分で40kcal消費

ウォーキング 2 診療所周辺

源氏山コース



白山神社(源氏山山登り口)



医王寺

臨峰苑コース



臨峰苑への坂道



臨峰苑

ウォーキング 3 診療所周辺

ゆげ街道コース



山中温泉ゆげ街道



山中座

鶴仙溪コース



こおろぎ橋



遊歩道