

ノルディックウォーク

【入門編】

【ノルディックウォークとは】

ノルディックウォークは北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手の夏場のトレーニングの一つとして活用され、1990年代後半からは、その手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

【こんな人におすすめ】

- ・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ・これからウォーキングをはじめようと思っている人
- ・メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病を指摘されている人
- ・ご高齢で体力に自信のない人や腰痛・膝痛・股関節痛があり通常の歩行が困難で悩んでいる人
- ・スポーツ選手の体力維持・強化トレーニングを探している人

【効果・効能】

① 生活習慣病の予防に

2本のポールを使って歩行することで上半身も動き、身体全体の90%の筋肉を活用する全身運動となり運動量の増加が期待できます。

② リハビリ・介護予防に

両手にポールを持つので歩行時には3点支持・4足歩行となり、両足（特に腰・膝・足首や関節等）にかかる負担は大きく軽減できます。

高齢者や衰えた筋肉を向上させる為のリハビリでの活用、病床から離床される際の安全確保や転倒予防などあらゆる場面での活用が考えられます。

③ ダイエット・姿勢矯正に

上半身の筋肉を活動させるとともに適正な長さのポールを持つことにより、背筋が伸び歩幅が広がるので、理想的なウォーキングフォームを身につけることができます。必然的に体幹部のネジレが生じウエストの引き締め効果や、首や肩の筋肉への血行が盛んになり肩こり解消にも効果的です。

④ 歩育として

体力が低下し「キレル」子供たちが増える中、運動の重要性和正しい食生活への見直しが急務ですが、子供たちにポールを持たせて歩くことはとても新鮮で特別な楽しみを感じさせてくれるはずです。運動が苦手な子供たちでも誰もが簡単に取り組み新しい体育種目としても取り組みにも期待がかかることです。

【基本スタイル】

① アグレッシブスタイル・・・運動強度 強

腕を前に出し、しっかりと肘を伸ばして斜めにポールを突く

腕をしっかりと前に出し、ポールを斜めに突くことにより体を前方に押し出すイメージを持つ。慣れてきたらポールを突く角度に合わせて上半身を前方に倒すことで、より一層推進力を得ることができます。



② アグレッシブスタイル・・・運動強度 中

腕を前に出すが肘はやや曲げ気味で、同様にポールを斜めに突く

歩行時に自然に腕を振る中でタイミングを合わせてポールを斜めに突きます。

ノルディックウォークの最も基本的なスタイルと言え下半身だけでなく上肢を積極的に活用する為、四肢筋力をバランス良くアップさせることが出来るウォークスタイルです。



③ ディフェンシブスタイル・・・運動強度 弱

ポールは垂直に突いてるが、肘はやや伸ばし気味でスタンスも広め

生活習慣病対策や高齢者の健康運動対策、そして関節障害を持たれている方やスポーツ障害のリハビリに至るまで現在、最も活用範囲が広いと言われる安全かつ運動効果を享受できる基本ウォーキングスタイルです。姿勢矯正にも効果があると言われています。



全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員 鈴木 忍
モデル：中戸川友妃子（看護師）