



北海道

かろやか・ハツラツ、適度な運動！

# ノルディックウォーキング



「すこやか北海道21」改訂版の中でも  
ノルディックウォーキングを積極的に推進しています

## 北海道



# ノルディックウォーキングって どんな運動なのかな？

フィンランドが発祥の地で  
2本のポールを持って歩行する  
身体全体を使うスポーツです。  
クロスカントリースキー選手が

夏のトレーニングとして活用したり、北欧では、通勤や通学など日常生活の一部として利用されています。日本でも健康運動として愛好者が増えてきています。北海道でも「すこやか北海道21」改訂版の中で積極的に推進しています。

## ノルディックウォーキングって どんな道具がいるのかな？

### 夏場



吸汗速乾性、保温性に優れた動きやすいウェアが良いですが、通勤・買い物時の服装でもかまいません。女性の場合はスカートは避けた方が良いでしょう。冬は十分な防寒対策を行ってください。

両手にポールを持ちますので、荷物はリュックサックかウエストポーチに入れるようにしましょう。冬は厚手の手袋、それ以外の季節も素手よりも薄手の手袋を着用した方が良いでしょう。

結果の記録やモチベーション維持のために歩数計があると便利です。

自分の足にフィットしたクッション性やグリップ感の良いシューズをお勧めしますが、ハイヒールやサンダルなどでなければ、履き慣れた普通の靴でもかまいません。

ポールは、スキーのストックや登山用のものでも代用できますが、ポールの強度、ストラップ、ラバーキャップなどが、独自に開発されている、ノルディックウォーキング専用のポールを用いた方がより効果的に実践できます。

専用のポールは 7,000円～20,000円(平成21年現在)で販売されています。ポールの長さは、初心者にはストラップの付け根がおへその高さ、身長×0.64～0.68cmが目安になります。長さが変えられるポールも販売されています。

### 冬場



### 専用ストラップ

ノルディックウォーキング用ポールの特徴は、ストラップ部分にあります。ストラップには左右の違いがあり、図のように親指と人差し指の間に付け根があり、手を離してもポールが手から離れていかない構造になっています。

この構造により、ポールをリリース後、スムーズにキャッチすることが可能になり、効果的にノルディックウォーキングを実践することができます。

ストラップは右(Right)、左(Left)を確認し、ストラップ付け根の反対側の穴から親指と他の4指に分けて入れ、マジックテープで手になじむように固定します。



注) 商品によって異なる事があります。



# ノルディックウォーキングをやってみよう！



## STEP 1

初めは、グリップを握らず両手の力をめき、ポールを引きずりながら歩く。背筋を伸ばし、10～15m先を見て歩く。

ノルディックウォーキング中、右手と右足、左手と左足が同時に前に出るような時は、このSTEPにもどり、自然に歩ける感覚を取り戻しましょう。



## STEP 2

ポールに慣れてきたら、リラックスして、肩を中心に左右の腕を前後に振って歩く。この時もポールは引きずったまま。

## STEP 3

腕の振りを大きくすると、手が前に来た時、ポールが地面に引っかかる感触がある。この時に、ポールを後に押し出すようにする。(体が前に出る感触がある)



## STEP 4

手が体の前に出る時にグリップをつかみ、後方に押し出していき、後に来た時に、手のひらを開きリリースする。

ポールをつく位置は、STEP 3でポールが地面に引っかかる感触があった位置(開いた足のおよそ真ん中あたり)



## 冬道でノルディックウォーキングするときのポイント！！

冬道を歩く時は、ひざを上げ、地面を足裏全体で真上から踏み固めるように歩く。

ポールは、前足のつま先の真横あたりにつくようにする。

## 注意

ポールを後に押し出す時に、周りの人に注意しましょう。複数でノルディックウォーキングをする時は、前を歩く人との間隔をとりましょう。

地面に穴を空けることを禁止している場所やアスファルトの上などでは、ポールの先端にラバーキャップをつけましょう。



# ポールを用いたストレッチ

ノルディックウォーキングは全身運動です、運動前にウォーミングアップ、運動後にクールダウンのストレッチを行きましょう。

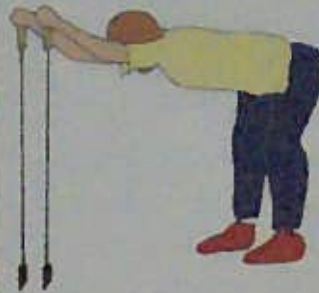
## 脇、体側

肘を曲げずにポールを頭の上で持ち上げ上体を横に倒したまま15秒キープします。



## 背中（大胸筋・広背筋）

ポールを前に突き、上体を倒します。頭が下がらないように注意して、しっかりと背中を伸ばし15秒キープします。



## ふくらはぎ、アキレス腱

ポールを体の両サイドにつき足を前後に開き、前に出した足の膝を曲げていきます。反対の足のふくらはぎ、アキレス腱が伸びているのを感じながら15秒キープします。



## 太もも（大腿部前側）

ポールを支えにして片足立ちになり、両膝はつけた状態で、ふともも前側を伸ばし15秒キープします。



## 脚の裏側（大腿部後側）

かかとを地面につけ、つま先を上げた状態で脚を前に出し、膝から前に倒していき脚の裏側を伸ばし15秒キープします。



## 二の腕

ポールを後ろにまわして持ち、下に引きながら、体の前に持って行き二の腕を伸ばし15秒キープします。



## 北海道とノルディックウォーキング

北海道は肥満者の割合が全国平均より高く、その要因として、積雪、寒冷、滑りやすい路面などによる冬期間の運動量の低下が大きいことが北海道が行った肥満予防対策事業から分かりました。

今まで冬のスポーツというと、運動施設に出かけて行うものがほとんどで、毎日行うことは難しいものでした。

ノルディックウォーキングは、ポール2本さえあれば、いつでもどこでもできる気軽な健康運動です。

また、冬期間のツルツル路面で、滑って転びそうになったときも、ポールを突いて姿勢を立て直すことができることから転倒予防にも役立ちます。

北海道は、「すこやか北海道21」改訂版の中でも、ノルディックウォーキングを積極的に推進しています。



# ノルディックウォーキングをやる とどんな効果があるの？

メタボ予防に効果有り!!!

冬期間の運動に最適!!!

通常のウォーキングに比べ  
運動量が20%程度上昇

きれいな姿勢

全身の筋肉の約90%  
を使った有酸素運動

肩こりの軽減

バストアップ

二の腕、三の腕の  
シェイプアップ

ヒップアップ

腹部の  
シェイプアップ

膝、腰の  
負担軽減

雪氷路面歩行  
の転倒防止

歩行速度の上昇

ノルディックウォーキングは  
「時間がない」、「何かスポーツを始めたい」、「体重が気になりだした」  
そんな人にお勧めの健康運動です！



## ノルディックウォーキングを無理なく続けていくポイントって？

ノルディックウォーキングの健康効果を実感するには、週3回、1回30分の運動が目安になります。無理なく続けるために3つのポイントに注意しましょう。

1

運動の前後には、ストレッチを行うなど、けがには十分注意しましょう。

2

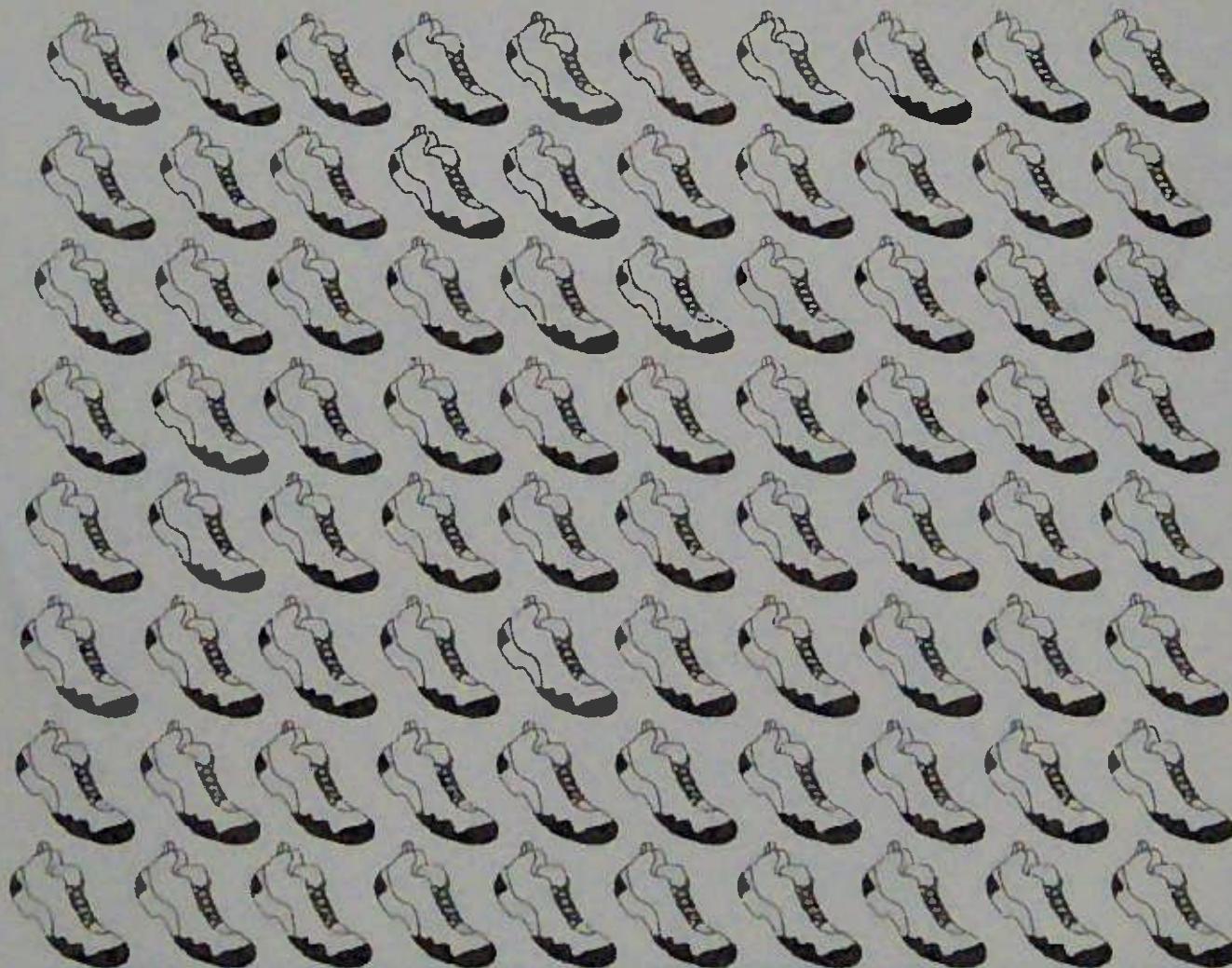
運動中は、水分補給に気をつけ、具合が悪いときは無理せず速やかに運動を中止しましょう。

3

運動記録表を作って書き込んでみませんか？距離、歩数、時間、日数など記録してみましょ。成果が目に見えてわかると自分の励みになり、続けていく意欲がわいてきます。

## 運動記録表

シューズ1つに日、10分、100歩、100mといった自分なりの単位を設定して、色を塗っていきましょう。  
(必要な分コピーして使ってください)



発行: 北海道保健福祉部保健医療局健康安全室  
編集: 北海道立衛生研究所

財団法人 北海道健康づくり財団  
協力: すこやかロード認定委員会