

みんなで楽しく歩きませんか？

# ポールウォーキング

参加費  
無料

## 体験会開催

初心者の方も大歓迎！

全日本ノルディック・ウォーク連盟の指導員が丁寧に教えます



ポールウォーキングは、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ている新しい歩き方です。



効果①

姿勢が良くなる

猫背の方にも

効果②

肩こりの解消

疲れた肩に

効果③

ひざ・腰の負担軽減

関節痛予防の運動

効果④

ウォーキングに比べ  
全身30%の運動効果アップ

運動不足・ダイエットに

日程 : 2023.10.3(火)

雨天時は南部地域公民館で行います  
締切9/27(水)

第1部 10時～12時頃

第2部 13時30分～15時30分頃  
(先着各10名様)

先着順です。定員になり次第締め切ります。

集合場所 : 南部地域公民館前

【イベント内容】

- ポールの使い方講習 (30分)
- 2～3 km ウォーキング (1時間程度)

※ポール無料で貸し出します。

【持ち物】飲み物、タオル

【服装】ウォーキングができる服装  
例) 運動靴・スポーツウエア等

主催 : 助け合い推進会議

協力 : 株式会社大木・ウエルシア薬局株式会社

申込先 須坂市社会福祉協議会 ☎026-214-2994

(平日8:30～17:00)



お電話にて氏名・年齢・連絡先・身長 (ポール準備のため)  
をお知らせください。各回先着10名様とさせていただきます。

# あゆ 歩ミンクポールでハルデミックウォーク

## 姿勢が良くなる!

- ポールを使用することにより**体全身の筋肉の約90%を動かす**ので、普通のウォーキングに比べより高い運動効果が得られます。
- 運動能力に関わらず、どなたでも無理なく始められる**効果的な有酸素運動**です。
- ポールを使用することで3点支持・4点支持となり、足首・膝・腰など下半身にかかる**負担を軽減**します。
- 背筋が伸び歩幅が広がる、**体幹部のネジレ**が生じウエストの引き締め効果。
- ロコモティブシンドロームの**予防と改善**にも期待できます。

## 負担が軽く 効果が高い全身運動

- 同じスピードでも**運動効果が高くなる**
- 歩幅が広がり、歩数が少なくても速く歩ける**
- 足・腰・膝への負担を軽減**
- 筋肉の約90%を使う全身運動**
- 歩幅が広がり正しい姿勢に**
- 突く位置で運動強度が変わる**
- ロコモの予防・改善に**

### 歩き方とポールの使い方 自然なウォーキングスタイルが基本です

#### ポール長さ選び方法

身長とポールの長さ目安表

身長×0.63=ポール長さ

最初の目安として下記表を参照するか、図のようにひじを直角に曲げて2cm程度ひじを下げた長さになるように調整して下さい。(※使用状況に応じて長さは調整して下さい、歩き方や体型により変化しますので、より快適に感じる長さを選択してご使用下さい。)

| 身長      | ポール長さ   |
|---------|---------|
| 140cmの方 | 90cm前後  |
| 150cmの方 | 95cm前後  |
| 160cmの方 | 100cm前後 |
| 170cmの方 | 108cm前後 |
| 180cmの方 | 115cm前後 |



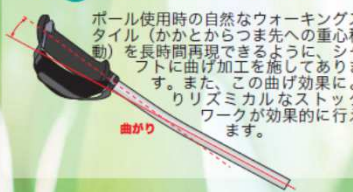
#### 特徴1. 親指はグリップ上に



#### 特徴2. ウィング(羽)効果



#### 特徴3. ナチュラルアングル



腕の振りもポールを使っても自然に歩いている時と同様です。慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な運動効果を意識しましょう。



視線は足下を見ないで、進行方向を見る

肩をリラックスした状態で、腕を自然に歩行するとき同様に前後に振ります

親指はグリップの上に乗せ、軽く握る程度

背筋をピンと伸ばして綺麗な姿勢を意識する

歩幅を広く、着地はかかとからつま先へとスムーズな重心移動を意識する

先端ゴムを軽く後方へ押し出す。地面を押さえつける感覚

### ポールを使ったストレッチ

ウォーキング前後には必ず準備運動を行って下さい。ポールを使用しながらストレッチをすることでバランスがとれ、筋肉の柔軟運動として効果的です。一例として下図のように各々の動作を10~20回程度繰り返してストレッチを行いましょ。



### 腕の振りを大きくしたり 歩幅を広くとって効率的な運動効果を意識しましょう

特に難しい技術はありません、普段歩いている自然なウォーキングスタイルが基本です。はじめの腕の振りはポールを使っても自然に歩いている時と同様でいいです。慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な全身運動効果を意識しましょう。着地はかかとからつま先に重心を移動させて、かかとの着地と同時にポール先端をかかと付近に突くようにしましょう。

