

けんこうとうみ+10ミニッツ
初体験の方、大歓迎!の入門編

ポールを使った 効果的な歩き方

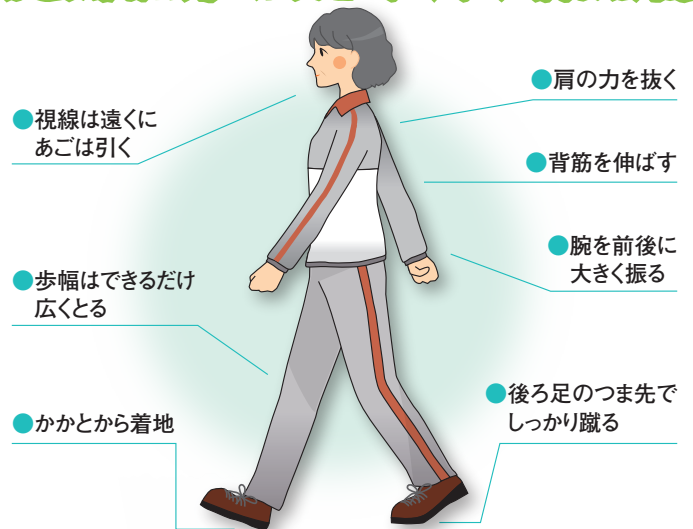
この資料を通して、(1)自分の状態を知る、(2)期待される効果を知る、(3)道具の違いを知る、の3点を確認し、どの歩き方を実践することから始めるのがご自身にとって望ましいかを見つけてみましょう。

「普段の歩き」はいかがですか？

ポールを使って歩き始める前に、まず全ての基本は「普段の歩き」にあることを確認しましょう。

- ◆歩き方(歩く姿勢や足の運び方など)はどうか？
- ◆実際1日にどの程度歩いているか？(歩数など)
- ◆健康上の問題で歩きにくさはないか？(痛みなど)

などを知ることが大切です。歩く速さや普段の歩数と健康寿命との深い関係も示されつつあります。無理なく歩きの質と量を高め、ご自身のからだと向き合いながら、より良いからだを作りましょう。



ポールを使うと何が良いのでしょうか？

- ◆【姿勢保持】個々の体格等にあった長さのポールを使うことで、望ましい姿勢を保ちます。
- ◆【歩行改善】通常の歩行は左右の足の接地のみで進みますが、これに2つのポールの接地が加わることで歩行動作を助け、無理なく歩幅が広がるなど、歩き方の改善が促されます。
- ◆【全身運動】ポールを地面につくことで、上半身の力も使いながら進む全身運動になります。

※ただし、一人一人の健康状態や目的に合った歩き方(スタイル)があり、それぞれに適した道具が開発されています。それぞれの特徴を理解し、実際に体験してみたいうえで、歩き方とポールを選ぶことをお勧めします。

【ポールを前方につく】

【ポールを後方につく】

ディフェンシブスタイル **あんしん歩き**

しっかり歩くことができる

アグレッシブスタイル **ぐいぐい歩き**

ポールウォーキング用
ポール(P.P)



ノルディックウォーク用
歩ミングポール(A.P)



ノルディックウォーキング用
ポール(N.P)



各ポールの特徴と歩き方の特徴

2本のポールについて歩く歴史は、ノルディックスキーの夏場のトレーニングとして、1930年代に北欧で行われたのが始まりと言われています。スキーのトレーニング用というのが当初の発想でしたが、ポールで下半身への負担が和らぐ、上半身も使う全身運動になるという利点に着目して、幅広い世代の健康運動となる「ノルディックウォーキング」としてフィンランドで提唱されたのが1997年です。

一方「ポールウォーキング」は、長野県の整形外科専門医の先生の提案に基づいて2006年に開発されたもので、リハビリから健康づくりまでを目的として、国内を中心に普及が進んでいるものです。

また「歩ミングポール」は、独自の技術で2007年に開発されたもので、このポールでのウォーキングは、「ポールウォーキング」と「ノルディックウォーキング」の中間で、広く健康づくりを目指しています。

◆足腰のふらつきや痛みなどに不安がある方は、まず**ポールウォーキング用ポール【PP】**から、

◆足腰の不安はまだないが、日頃の運動不足を解消したい方は、まず**歩ミングボール【AP】**から、

◆さらに、より積極的に体力づくりを目指したい方は、**ノルディックウォーキング用ポール【NP】**から、

始めてみることをお勧めします。また、実際に体験することで今の自分に合ったウォーキングスタイルを見つけることができます。慣れてきたら、歩き方をステップアップしていくことも可能です。

<東御市のレンタルポールの製造メーカー>

【PP】株式会社シナノ(佐久市)

【AP】株式会社キザキ(小諸市)

【NP】株式会社ナイト工芸(佐久市)

ポールウォーキング用ポール【PP】

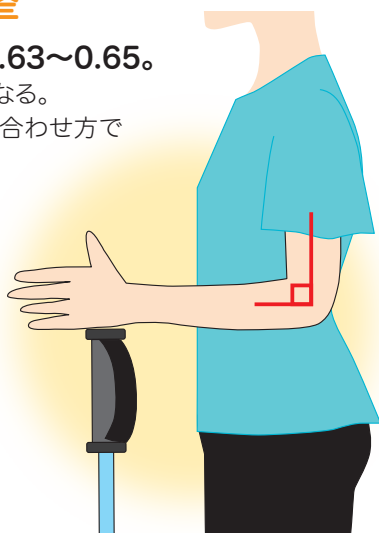
① 長さの調整

適切な長さは、身長×0.63～0.65。

下の表は、大まかな目安となる。

できるだけ、右図のような合わせ方で調節できるのが良い。

長さ	身長
85cm前後	135cm
90cm前後	143cm
95cm前後	150cm
100cm前後	158cm
105cm前後	167cm
110cm前後	175cm
115cm前後	183cm
120cm前後	190cm

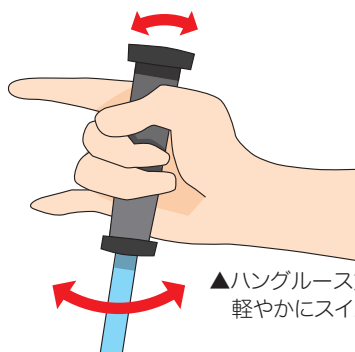
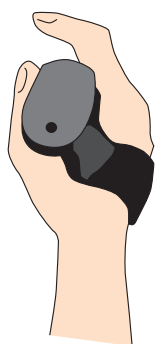


② 手元の特徴

手を奥深くまで通して、ストラップ(バンド)は程よく抑えられるように調整する。

にぎりは、親指と中指・薬指の3本で軽く支える。

強く握らないことと、手首でポールを振らないがポイント。



▲ハングルス方式で
軽やかにスイング

③ 歩き方のポイント

●肩の力を抜いてリラックス!
腕は前後に自然にスイング

●背中をずっと伸ばす

●おへその辺りから
足が伸びているような
「長い脚」をイメージ

●キレイに伸びると
後ろ足もカッコいい!!

●スムーズな重心移動

●あごをひいて、
目線は15m
先をみる

●グリップは、
親指・中指・薬指
3本で軽く支える

●歩幅は半歩広く

●かかとの付近に反対側のポールをつく



<http://www.sinano.co.jp/revita/>より引用 関係団体:一般社団法人日本ポールウォーキング協会

※簡単な長さ計算の仕方(160cmの場合):(1)自分の身長の半分を計算する(80cm)→(2)自分の体重の1/10を計算する(16cm)→(3)身長×0.6は

ノルディックウォーク用歩ミングポール【AP】

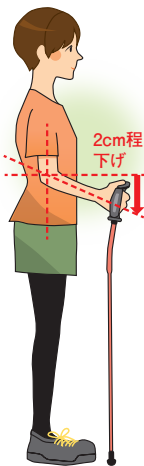
① 長さの調整

身長×0.63=ポールの長さ。

最初の目安とし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。)

長さ	身長
90cm前後	140cm
95cm前後	150cm
100cm前後	160cm
108cm前後	170cm
115cm前後	180cm

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。)



③ 歩き方のポイント

腕の振りはポールを使っても自然に歩行し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。

● 肩の力を抜いてリラックス!
腕は前後に自然にスイング

● 背中をずっと伸ばす

● あごをひいて、
視線は15m先をみる

● 親指はグリップの
上に乗せ、軽く握る程度

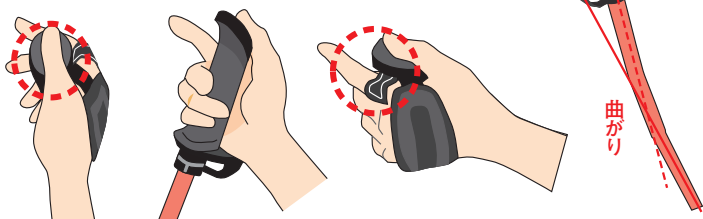
● 先端ゴムを軽く後方へ
押し出す。
地面を押さえつける感覚

● 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

http://kizaki.ailesys.co.jp/pdf/walkingpol/110207_pole1.pdf より引用
関係団体: 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟

② 手元の特徴

親指を乗せ、人差し指を引っ掛けられる構造になっているため、握り過ぎずにポールを扱えます。また、曲がりによって自然な歩きが継続できます。



ノルディックウォーキング用ポール【NP】

① 長さの調整

長さの目安は、身長×0.68とされています。

ただし、使い始めのころで慣れるまでは少し短め(身長×0.64)から始めた方がよく、実際には歩きながら快適な長さを微調整していくことが望ましい。

② 手元の特徴

ストラップといって、親指とそれ以外の指からそれぞれに差し込み、マジックテープで止めることによって握らなくてもポールが手についてくる。この構造があるために、歩く動作の中でグー・パーの動作ができる。



③ 歩き方のポイント

① 踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につき、ひじはなるべく曲げず、延ばした角度を保つ。

※先ゴムの確認 ノルディックウォーキング用ポール【NP】の特徴はボールの接地面のゴムが斜めになっていることですが、この方向がずれているとうまく歩けません。進行方向に対して、ゴムが正しい形になっているかを必ず確認し、ずれていれば手で回して、事前に調整しましょう。



② 体を前に移動させると同時に、ポールをしつかり突き立て、グッとポールで体を押し出すように前進する。



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す。



<http://www.jnfa.jp/about-nw/start-nw/tool.html> <http://www.jnwa.org/howto> <http://www.sunayama.info/polewalking2.html> より引用
関係団体:NPO法人日本ノルディックフィットネス協会 NPO法人日本ノルディックウォーキング協会

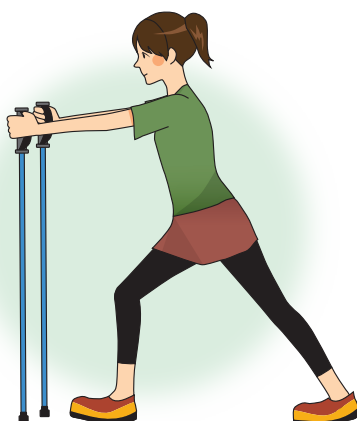
(1)+(2)と同じ(96cm)→(4)身長×0.7は(1)+(2)+(2)で計算(112cm)→(5)身長の0.01も簡単に計算(1.6cm)できるので、あとは土で微調整する。

ポールを使ったストレッチング

ウォーキングの前後には
必ず行うようにしましょう。

- 息をとめないように
- はづみをつけないように
- ゆっくり10を数えながら
伸ばしましょう。

① ふくらはぎ伸ばし



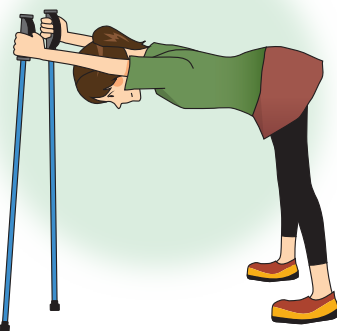
② 太もも裏伸ばし



③ 太もも前伸ばし



④ 胸からわき腹伸ばし



⑤ 二の腕伸ばし



※これ以外にも、
肩甲骨や骨盤・股
関節まわりを動か
したり、腰をねじる
など、特に運動前
は関節周りの筋肉
をほぐすように動
かすことで、ウォ
ーキングがよりス
ムーズになります。



★水分補給

のどの渇きを感じるときにはすでに軽い脱水状態になっていると言われます。
歩く時には、こまめに水分補給ができるように準備しましょう。

★「ずくだして+10分」のすすめ

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。(厚生労働省「アクティブガイド」)



【東御市内でポールがレンタルできるところ】

<田中地区>

中央公民館 (電話:0268-64-5885)

ゆうふるtanaka (電話:0268-63-3715)

<滋野地区>

滋野コミュニティセンター (電話:0268-62-0401)

<祢津地区>

祢津公民館 (電話:0268-62-0251)

第一体育館 (電話:0268-62-2200)

<和地区>

和コミュニティセンター (電話:0268-62-0201)

湯楽里館 (電話:0268-63-4126)

<北御牧地区>

北御牧公民館 (電話:0268-67-3311)

明神館 (電話:0268-67-0001)

御牧乃湯 (電話:0268-67-3467)

温泉アクティブセンター (電話:0268-61-6006)

レンタルは、いずれの施設も営業時間内での対応となりますので、各自ご確認のうえご利用ください。
また、別途グループでレンタルや講座をご希望の場合には、下記の問い合わせ先までご一報ください。

問い合わせ先

公益財団法人 身体教育医学研究所
健康保健課 健康増進係(総合福祉センター内)

☎0268-61-6148
☎0268-64-8883