

ノルディックウォーキング

# Nordic Walking

## 世界に広がるノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです！



© NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会

ノルディックウォーキングは、1930年代にクロスカントリースキー選手の夏場のトレーニングとして始めたことをきっかけに生まれました。その後、フィンランドのスポーツ研究所、野外レクリエーション協会、ポールメーカーなどが共同で研究を重ね、健康への効果を実証されました。手軽に始められ健康効果が高いことから、ノルディックウォーキングはフィンランドからヨーロッパを中心にまたたくまに普及し、現在では世界中で人気が高まっています。

日本では、NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA) が唯一、フィンランドにある国際ノルディックウォーキング連盟 (INWA) より公認された協会です。仙台市を拠点に、日本全国にノルディックウォーキングの普及を行っています。

## ノルディックウォーキングの特徴と効果

ノルディックウォーキングは年齢や身体能力にかかわらず、目的に合わせて誰でもが簡単に始められ、生涯を通して楽しめるスポーツです。

### ■エネルギー消費量がアップ！

2本のポールを使うことで全身運動となり、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量が平均10～20%アップします。

### ■脚や膝の負担が軽減！

ポールを使うことで足腰のストレスが和らぎ、常に三点支持で身体を支えるので坂道や滑りやすい場所でも安心して運動ができます。

### ■健康維持に効果抜群！

続けることで心肺機能の強化や血液循環が活発化し、生活習慣病予防の効果も期待できます！また、最近では認知症予防にも注目されています。

### ■運動強度自在。トレーニングにも！

健康づくりはもちろん、体力向上、さらにはアスリートのトレーニングにも最適なスポーツです。目的や体力に合わせて運動強度は自在です。

### ■家族や仲間と一緒に！

家族や仲間と会話しながら楽しくできるので、健康増進と同時に仲間づくりにもなります。

### ■春夏秋冬いろいろなシーンで楽しもう！

春、秋の公園や草原、夏の森林やビーチ、冬の雪原、またはタウンなど季節や場所を選ばず春夏秋冬さまざまなシーンで楽しめます。



JNFA オリジナル ノルディックウォーキング記録アプリ (iPhone 専用) 好評配信中！

**JNFA NW**

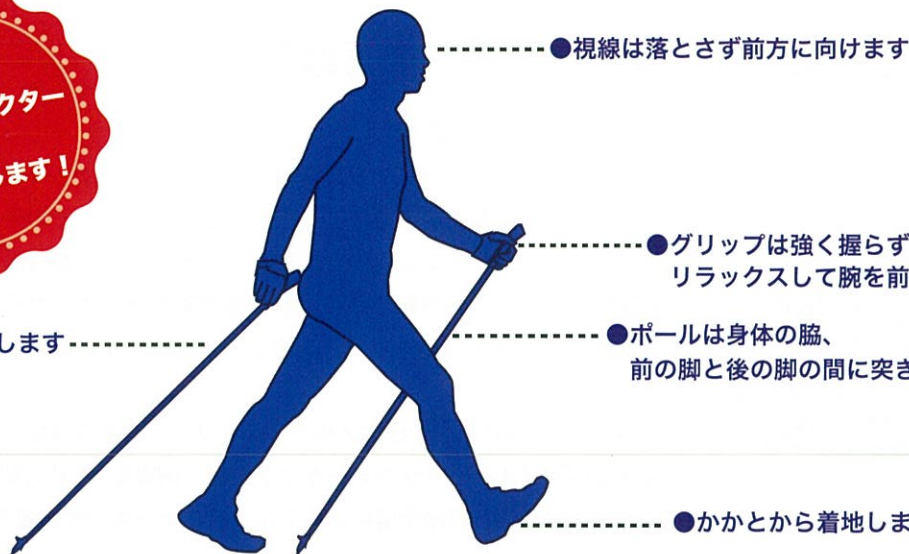


●NWの時間、スピード、距離、歩数、消費カロリーを記録します●NWした経路の地図や標高を見ることができます●NWについて、道具やファッションなどの動画も見れます！



# ノルディックウォーキングのテクニック

ポールを持った腕を前後にバランスよく振った自然なウォーキングスタイルが基本です。リラックスしてリズムカルに歩きましょう！より効果的なウォーキングスタイルをマスターするためには JNFA 公認インストラクターからの指導をおすすめします。



●ポールは斜め後方に押し出す

●視線は落とさず前方に向けます

●グリップは強く握らず  
リラックスして腕を前後に振ります

●ポールは身体の脇、  
前の脚と後の脚の間に突きます

●かかとから着地します

## Warming up & Cooling down

ノルディックウォーキングの前のウォーミングアップ、後のクーリングダウンをしっかりと行いましょう！

### ポールを使ったウォーミングアップ (準備運動) の例

ウォーミングアップは身体を温め、筋肉や関節の柔軟性を高めます。運動効果もアップし怪我の予防にもなります。ノルディックウォーキングを始める前に必ず行いましょう。自然な呼吸で各動作 10 回～20 回繰り返し行いましょう。



#### ヒール & トーレイズ

ポールを身体の前につき、つま先立ち、かかと立ちを繰り返す。腕の開閉をプラスしても OK!



#### レッグスウィング

ポールで身体を支え、左右に脚をスウィングします。左右同様に行い、前後のスウィングも行う。



#### リフトアップ

胸に構えたポールを上げ下げする。背中側に下ろしたり、足踏みも加えても OK!



#### 平泳ぎ・バタフライ

ポールを身体の前につき、膝を緩めて平泳ぎ(内側から外側)、バタフライ(外側から内側)のように腕を動かす。



#### 肩甲骨入れ換え

ポールを身体の前につき、膝を緩めてボクシングするように腕の引き寄せと突き出しを繰り返す。

### ポールを使ったクーリングダウン (整理運動) の例

運動を終えた後のストレッチは、心と身体をリラックスさせ、疲労回復を促す効果があります。ノルディックウォーキングの後には、ストレッチで十分にクーリングダウンをしましょう。自然な呼吸で、反動をつけずに各姿勢 20～30 秒維持します。



#### ふくらはぎ

後ろの足のかかとをつけて、ふくらはぎを伸ばす。左右同様に。



#### ハムストリング

身体を"く"の時に曲げ前足のつま先を上げて膝をしっかり伸ばす。左右同様に。



#### 太もも

ポールで身体を支え、片足の膝を曲げ足先をつかみ太もも全部を伸ばす。左右同様に。



#### 肩

ポールを横につき、おじぎするように上体を前傾する。左右同様に。



#### 腕

背中でポールをつかみ、下方に引いて上腕三頭筋を伸ばす。左右同様に。



#### 体側

ポールを持った腕を持ち上げて体を左右交互に倒して体側を伸ばす。



#### 肩～背中～腰～おしり

腕を伸ばしてポールをつき、体を直角に曲げ、全身を伸ばす。視線は前方へ。

NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA) はノルディックウォーキングの普及を行い、健康増進を推進することにより明るい社会づくりに寄与することを目的に活動しています！ノルディックウォーキングのことなら当協会にお問合わせください。

## NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA)

〒981-0962 仙台市青葉区水の森3丁目24番1号 仙台フィンランド健康福祉センター事業創成国際館  
Tel:022-277-8477 Fax:022-341-1435 Mail:office@jnfa.jp URL:http://jnfa.jp

