



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！！

冬期間の楽しい健康づくりに最適な

北海道健康増進計画「すこやか北海道 21」改訂版では、**ノルディック・ウォーキング**を、冬期間でも楽しく実践できる健康運動として積極的に推進していきます!!



道民のみなさんが共有し楽しく実践するための

すこやかほっかいどう 10カ条

- す** スタートは朝食、楽しい1日!
- こ** こちよい目覚め、充実した余暇!
- や** やってみよう、ウエストチェックと体重チェック!
- か** 家族みんなでフッ素とフロス!
- ほ** ほっとかないで、こころの悩み!
- つ** つきあい楽しく、過ぎない・強くない飲酒!
- か** **かるやか・ハツラツ、適度な運動!**
- い** いつもエンジョイ、吸わない・飲まない青春!
- ど** どこでもさわやか、禁煙・分煙!
- う** 受けよう健診、変えよう生活習慣!

ノルディック・ウォーキングなら、**かるやか・ハツラツ、適度な運動!**を冬期間でも楽しく実践できます

北海道で肥満者が多いのは**冬期間の運動不足**が原因でした。



北海道は肥満者の割合が全国より高く、その要因として、積雪、寒冷、滑りやすい路面等による冬期間の運動量低下が大きいことがわかりました。
(平成 15・16 年度 肥満予防対策事業報告書より)



冬に運動不足といわれても……

冬は寒いから外に出たくないし、滑って転びそうだし……

冬の運動と言われても思い浮かばないし……



だれでも楽しくできる



なんだか、やってみたくなってきたけど、必要な道具って？どこでやればいいのか？

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？



ストック
ノルディック・ウォーキング専用のものが10,000～20,000円で売られており、スキー・登山でも代用できます。身長約70%の長さを目安で、長さを変えられるストックもあります。



靴
ウォーキングシューズかスノートレッキングシューズがベストですが、ハイヒールなどでなければ、履き慣れた歩きやすい普通の靴でもかまいません。



服装
運動できる服装で、通気性と保湿性を兼ね備えたものが良いでしょう。通勤・買い物に行くときの服装でも構いませんが、女性の場合はスカートは避けたほうが良いでしょう。

荷物
両手にストックを持ちますので、素手ではなく手袋を装着することを忘れないようにしましょう。また荷物がある場合は、リュックサックやウエストポーチに入れるようにしましょう。

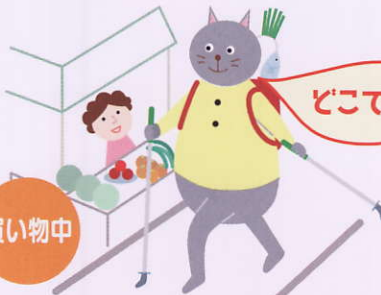


ノルディック・ウォーキングってどんなところでやればいいのか？



通勤中

いつでも



買い物中

どこでも



散歩中

歩くときがノルディック・ウォーキングタイム！

●舗装道路や公園などでも、穴をあけることを禁止している場所では、ゴムキャップを付けるなどの配慮をしてください。



ノルディック・ウォーキング

ノルディック・ウォーキング ってどんなふうにやればいいのかな？



はじめは、ストックを意識せず、ひきずったまま普通に歩きます。自然に腕が振れるようになったら、ストックを軽く握り、突き始めてください。

ストックは、前足の中間に突き、そのまま手が腰を通過するまでしっかり力をかけて、体を前方に押し出すようにします。

慣れてきたら、歩幅を大きくし、リズム良く進みましょう!!



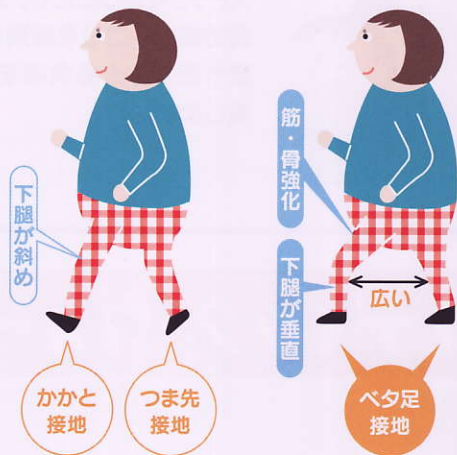
ストックが持てない時は どうしよう？

ストックを持ち歩けない時にもできる運動法として、「**ヒップストライド**」という歩行方法があります。

- これは、膝を曲げて、足の裏全体で接地し、歩幅を大きく、重心を上下する歩き方で、太ももと臀部の筋肉を使う有酸素運動であるだけでなく、ベタ足で接地することから安定性が増し、転倒予防にも効果があります。
- 「ヒップストライド」を通常歩行のかかと歩き中に1分間ほど行い、これを3回繰り返す。慣れたら、回数を増やす。不足を感じたら時間も増やす。でも、膝と腰に負担がかかるので1回あたりは、3分までとしてください。

通常歩行

ヒップストライド



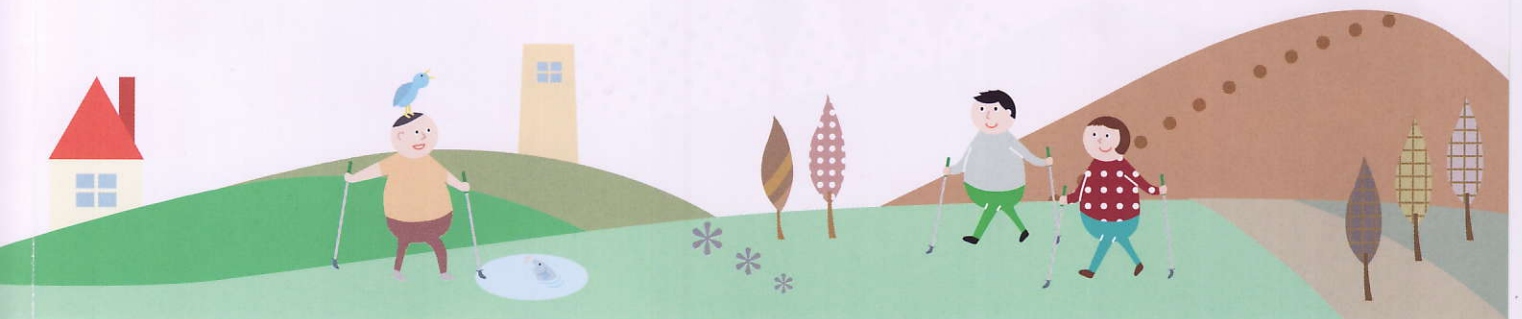
下腿が斜め

筋・骨強化
下腿が垂直

かかと
接地

つま先
接地

広い
ベタ足
接地



ノルディック・ウォーキング

ノルディック・ウォーキングは、夏でも冬でも季節を問わず、誰でもできるっていうけど、本当に自分でもできるかな？



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本のストック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。



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かな？

1

通常のウォーキングに比べて運動量が20%ほど上昇することから、体脂肪が減って引き締まった身体になります。



3

雪氷路面を歩行する際の転倒防止に役立ちます。



2

ストックを持つことで、首、肩の痛みやコリを解消し、膝や腰にかかる負担を軽減します。

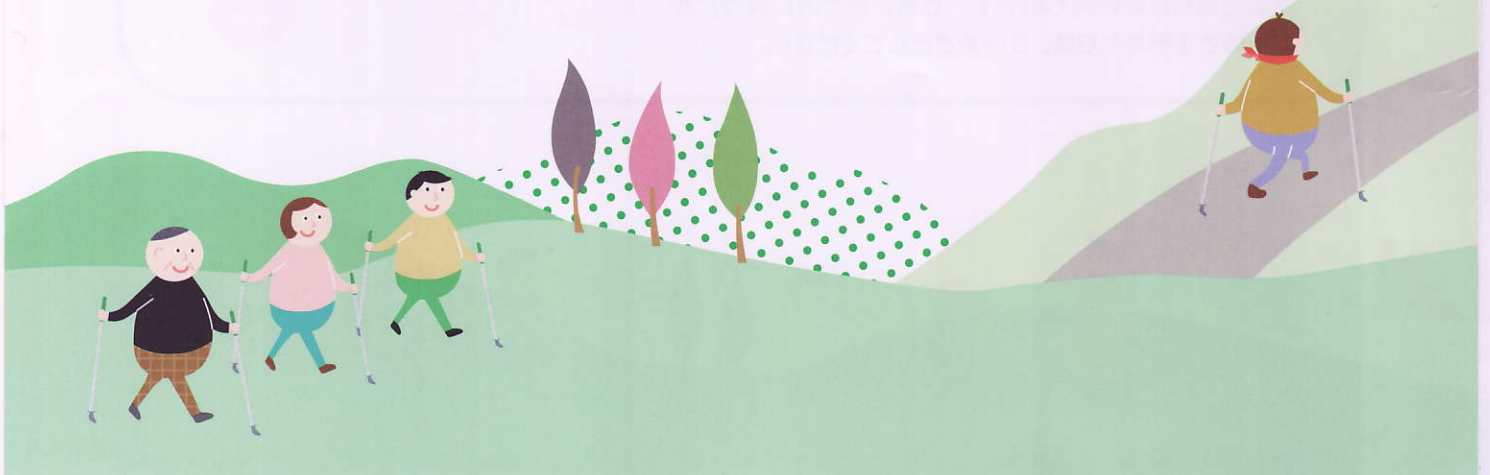


4

年齢・季節を問わず誰でも気軽に楽しみながら健康効果を上げることができます。



ノルディック・ウォーキングは冬期間の運動にも最適!





冬こそ、ノルディック・ウォーキング

今まで冬のスポーツというと、運動施設にわざわざ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。でもノルディック・ウォーキングは、ストック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、ストック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。

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？

1

運動の前後には、ストレッチを行うなど、けがには十分に注意しましょう。

2

運動中には、水分補給に気を付け、具合が悪いときには無理せず速やかに運動を中止しましょう。

3

まずは1週間、下の運動記録表を使って書き込んでみませんか。記録してみると、成果が目に見えてわかります。ぜひ自分の励みになることを見つけましょう。

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分が目安になります!!



わたしの1週間の運動記録表

月日	朝の体重 (kg)	今日の歩数 (歩)	夜の体重 (kg)	ノルディック・ウォーキング 実施(○×)と実施時間	他の運動実施(運動名)と 実施時間
/				分	分
/				分	分
/				分	分
/				分	分
/				分	分
/				分	分
/				分	分

ノルディック・ウォーキング のこともっと教えてくれるところって？

NPO 法人 北海道ノルディックウォーキング協会 連絡先：011-842-2730
 大滝村ノルディックウォーキング協会 連絡先：0142-68-6106
<http://www.phoenix-c.or.jp/~fujita/>