

「わたしの生き方セミナー」

【スポーツで健康寿命を延ばそう！】

～つらい時こそ笑顔で～



札幌オリンピックミュージアム
名誉館長 阿部 雅司

令和3年8月25日



【ノルディックウォーク】





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とは】

①歴史

- ・ クロスカントリースキーの夏場の体力維持や強化練習として行っていた。
- ・ 1992年からウォーキング向けのポールが開発され、1997年にフィンランドで発表され世界に広まり始めた。

②トレーニング効果

- ・ NWは全身の90%の筋肉を活動させる全身運動なので心肺機能の強化や生活習慣病の予防と改善にもつながります。
- ・ 普通のウォーキングに比べるとカロリー消費率が20%～30%近くアップするのでダイエット効果も期待されます。
- ・ ポールを使うことで腰や膝への負担が少なく身体に優しいスポーツです。
- ・ グリップを握る&離す動作で肩や首の筋肉の緊張を和らげ、肩こり防止や肩こり解消効果がありジムワークの多い人には最適です。



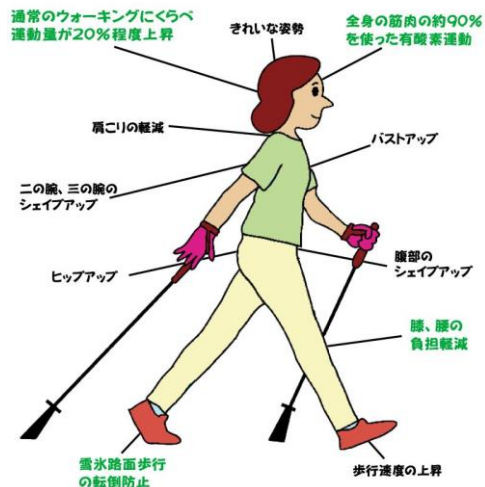
【ノルディックウォーキングとは】

- ③ノルディックウォーキングとは
 - ・それぞれ個人のレベルに合わせたペース配分で行う。
 - ・自然な動きが基本なのでお年寄りの方でも安心してできます。
 - ・NWは夏冬関係なく **1年を通して** 気楽に楽しめるスポーツ。
 - ・ポールを使ってストレッチやエクササイズなどのトレーニングができる。

- ④ポールについて
 - ・身長×0.65cm (**肘が直角**になるくらいの長さ)
 - ・アグレッシブタイプ (**ヨーロッパ式**でより運動効果がある)
 - ・ディフェンシングタイプ (**日本式**で初心者向きで運動負荷が少ない)

【ノルディックウォーク】

ノルディックウォーキングをやるとうんな効果があるの？



STEP 1

初めは、グリップを握らず両手の力をぬき、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。(体が前に出る感覚がある)



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。

