

Nordic Walking

ノルディックウォーキング



世界に広ま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(以下NW)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。

1930年代にクロスカントリースキーの選手が、夏場のトレーニングとして始めたことをきっかけに、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、ポールメーカー等が協同で研究を重ね、その健康への効果が実証され、フィンランドから欧州を中心に普及し、現在では世界中で人気が高まっています。



ノルディックウォーキング

NWの特徴と効果

年齢・性別・身体能力にかかわらず、目的に合わせて誰にでも簡単に始められ、生涯楽しめるスポーツです！

- 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エネルギー消費量が平均20%程度上昇します。
- 持久力の向上、上半身や下半身の筋力強化にも効果があります。
- 継続して行うことで、心肺機能の強化や、血液の循環が活性化するなど、生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防にも効果があります。
- 健康づくり・維持のためのヘルスレベル、健康増進・体力向上のためのフィットネスレベル、アスリートの競技力向上のためのスポーツレベルと、目的や体力に合わせて行うことが出来ます。
- 家族や仲間と一緒に会話をしながら楽しめるスポーツです。



前後にバランスよく腕を振った、自然なウォーキングが基本です。リラックスしてリズムカルに歩きましょう。



- 視線は落とさず前方に向けます。
- ポールは強く握らず、リラックスして腕を前後に振ります。
- ポールを突く位置は体の脇、前の足と後ろの足の間。
- ポールは斜め後方に押しします。

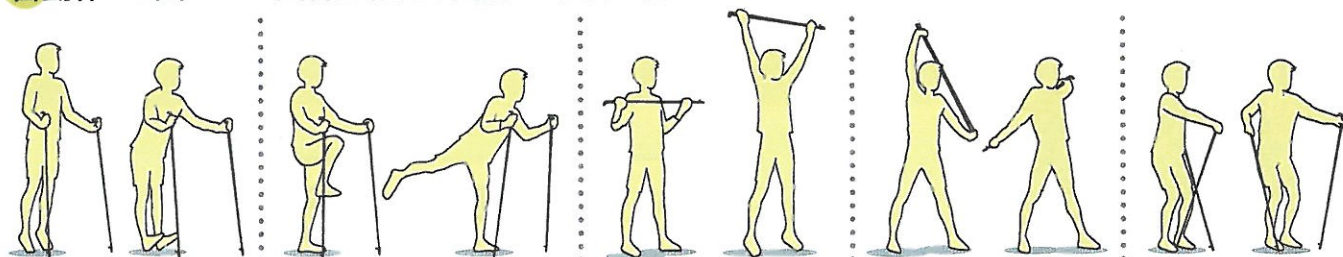
より効果的で安全なNWを行うためには、**JNFA公認インストラクター**からの指導をお勧めします！



ノルディックウォーキングを楽しむために、より効果的な運動にするためにウォーミングアップ、クーリングダウンは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

各動作10回～20回繰り返し、自然な呼吸で行いましょう。



つま先立ち・かかと立ち

足の振り上げ・蹴り

リフトアップ

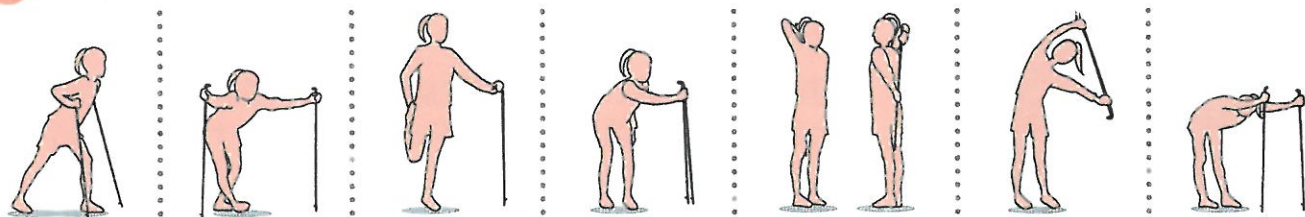
肩の旋回

ボクシング

ウォーミングアップは筋肉や関節の柔軟性を高め、可動域を大きくします。NWを始める前にはケガの予防に必ず行いましょう。ウォーミングアップ後、下のような静かなストレッチも行いましょう。

ポールを使ったクーリングダウン(整理運動)の例

自然な呼吸で、反動をつけずに各姿勢20～30秒維持しましょう。



ふくらはぎ

太もも裏から
ふくらはぎ上部

太もも

上腕・肩

上腕三頭筋

体側

広背筋

ストレッチは運動後の疲労の回復を促します。NW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。

NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)は、国際ノルディックウォーキング協会(INWA)公認の協会です。JNFAでは、ノルディックウォーキングの活動を支援しています。

お問い合わせは

NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会

〒981-0962 宮城県仙台市青葉区水の森3-24-1 仙台フィンランド健康福祉センター研究開発館2F

TEL&FAX:022-277-8477

URL <http://www.jnfa.jp> E-mail:office@jnfa.jp



この印刷物は、環境にやさしい水なし印刷方式を採用しています。