

# ノルディックウォーキングとは



## はじめ

雪原をスキーで滑るウィンタースポーツ「クロスカンリースキー」の選手が、雪のない夏の期間に、体力を維持するための強化トレーニングとして行っていました。

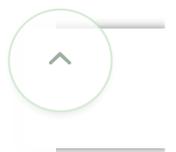
当時は「同じ長さ、肩まであるポール」を使用した高強度のエクササイズでしたが、1997年の春「北欧・フィンランド」

で、専用のポールを使用し、より簡単な健康運動として紹介されたのが「ノルディックウォーキング」のはじまりとされています。

## 運動効果と特長

専用ポールを使用して上下肢を十分に動かすノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べて、下半身だけでなく上半身（腕や背中）の筋肉も使用する全身運動のため、身体にある90%以上の筋肉を意識して使うことができます。

いつもでも、どこでも気軽に楽しむことができることがノルディックウォーキングの魅力ですが、自然の新緑が満ち溢れた木々の下で行うことにより、非常に新鮮な空気（多くのオゾン）を体の中に取り



り入れることが出来ます。遠くの自然環境でなくとも、近隣の木々の多い公園でノルディックウォーキングを行うことで、同様な効果が得られます。

## 健康スポーツとして最適

### ほどよい運動効果を求める方に

強度から中等度まで、運動強度を調節することができる「有酸素運動」ですので、日頃から運動不足



を感じる人々に対しては「心肺持久力」を高め、健康増進や体力維持、ストレス解消などの効果が期待できます。

## 日常の運動習慣を考えている方に

運動負荷を調節することで、年齢や性別を問わず、体力に自信のない方や運動の苦手な方でも自分のペースで楽しめる、健康的なライフスタイルを保つスポーツです。

## スポーツの交流を考えている方に

野外の自然環境では、多人数でウォーキングすることができます。個々の運動レベルに関係なく、家族や仲間と一緒に楽しい時間を過ごすことができます。



## ノルディックウォーキングの効果

### 筋肉を使う全身運動

運動時に専用のポールを使用するため、通常のウォーキングに比べて、上半身（肩や腕）の参加する筋肉が増える全身運動として、消費カロリーの向上効果が期待できます。

シニア・高齢者を対象として



専用ポールを持つことで、バランス感覚が整い、転倒予防効果が期待できます。また「無理のない姿勢」と「無理のない呼吸」により、安全な運動習慣が継続する効果が期待できます。

## 体力や運動機能の回復として

通常のウォーキングに比べて、専用ポールを使用するため下半身にかかる負荷を軽減し、低強度から中等度まで、目的に合わせた運動強度の調節ができます。

現在、医療機関で治療を受けている方は、実施する前に必ず医師に相談して下さい。

## 新しい時代の理想的なスポーツとして



コロナ禍で、日頃の運動不足による体力の低下を感じている方々には、全身を使う有酸素運動を行っていくことが必要不可欠です。気軽にマイペースで楽しむことができるノルディックウォーキングは最適です。3密（密閉・密集・密接）を避け、新鮮な空気を吸いながら運動をすることは、さらに有益な効果を得ることが期待できます。

ノルディックウォーキングの基本



本部事務局

〒170-0002

東京都豊島区巣鴨1丁目25-7

TEL 03-6861-3605、FAX 03-6861-3606

電話対応時間9:30~17:00

(土日・祝日・年末年始・他)

北海道事務局

〒005-0007

北海道札幌市南区澄川3条5丁目2-5



会員の方へお知らせ（会員専用）



© 特定非営利活動法人 日本ノルディックウォーキング協会

