



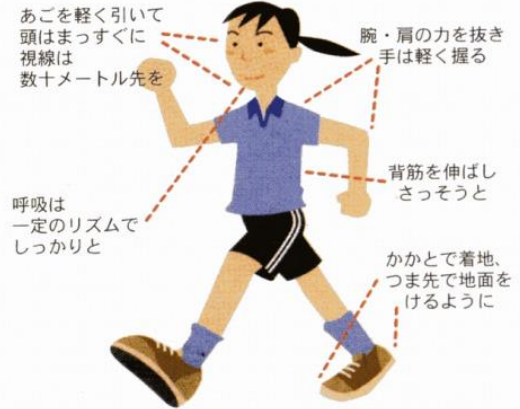
有酸素運動 ウォーキング

1. ウォーキング

ポイント

- ① 普段より1.5倍の歩幅で
- ② カカトから地面につく
- ③ 肘を曲げて腕を振る
- ④ 早歩きと普通のペースを織り交ぜながら
- ⑤ 息がはずむくらいのペースで！

ウォーキングのポイント



2. ポールウォーキング（ノルディックウォーキング）の紹介

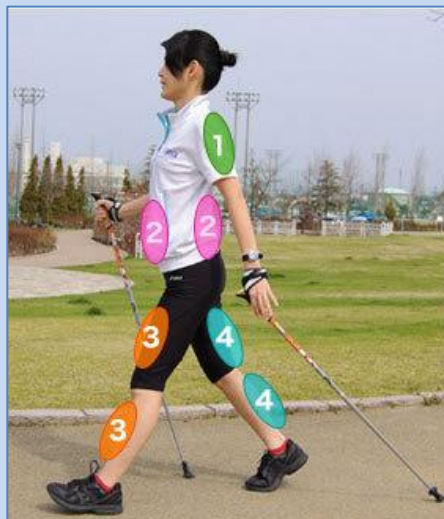
●ノルディックウォーキングとは

フィンランドで夏場に行っていたスキーのトレーニングがはじまりです。
スキーの「ストック」と似た「ポール」を両手に持ち、地面を押しながら歩きます。

【ウォーキング以上 ジョギング未満 の運動強度】

- 全身運動で、普通のウォーキングよりもエネルギー消費量が20%増加します。
- 膝や腰の痛みがある場合には、ポールがサポートしてくれます。
- ポールの使用で、膝の関節や脊髄への負担を約5kg～約8kg/歩まで軽減します。

効果



- 1 ポールを強く地面に突くことで、**上腕裏側や肩周りの筋肉**に効く！
- 2 ポールを持つことで背筋が伸び、**お腹や背中**の筋肉に効く！
- 3 ポールの推進力で歩幅が大きくなり、**太腿前後やスネ**の筋肉に効く！
- 4 ポールの推進力で地面を強く蹴るので、**太腿裏側やふくらはぎ**の筋肉に効く

(提供資料)富士リハビリテーション大学校
赤岩 龍士 氏(理学療法士・健康運動指導士)