

組合員・地域の皆様へ

JAがおすすめる

ノルディックウォーキング!

JAノルディック・ウォーク教室で仲間の皆様とご一緒に始めてみませんか!
ノルディック・ウォークは、健康に効果的で簡単にできる全身運動です。

JAノルディックウォーク教室 (社)全日本ノルディック・ウォーク連盟推奨品



軽量化を追求し7001材超高力アルミを採用、発泡素材グリップにハングストップ方式を採用した高バランスモデル。



軽量7001材 ハングストップ式伸縮 シャフト：超高力アルミ7001材 直径16+14mm
APAC-7H202 サイズ：フリーサイズ90～115/cm 重量425g/組

Wレイヤー(グリップ)

(本体10,000円) 2本セット

女性用に細身7001材超高力アルミを採用、発泡素材グリップにハングストップ方式を採用した高バランスモデル。



軽量7001材 細身ハングストップ式伸縮 シャフト：超高力アルミ7001材 直径14+12mm
APAC-7H204 サイズ：フリーサイズ85～105/cm 重量375g/組

Wレイヤー(グリップ)

(本体10,000円) 2本セット

ポール長さ選び方法

身長とポールの長さ目安表

身長×0.63=ポール長さ

最初の目安として下表を参照するか、図のようにひしを直角に曲げて2cm程度ひしを下げた長さになるように調整して下さい。(※使用状況に応じて長さは調整して下さい、歩き方や体型により変化しますので、より快適に感じる長さを選択してご使用下さい。)



身長	140cmの方	90cm前後
	150cmの方	95cm前後
	160cmの方	100cm前後
	170cmの方	108cm前後
	180cmの方	115cm前後

歩き方とポールの使い方

自然なウォーキングスタイルが基本です

腕の振りにはポールを使っても自然に歩いている時と同様です。慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な運動効果を意識しましょう。



親指はグリップの上に
乗せ、軽く握る程度

歩幅を広く、着地はかかとからつま先へとスムーズな重心移動を意識する

視線は足下を見
ないで、進行方
向を見る

肩をリラックスした状態
で、腕を自然に歩行するとき
様に前後に振ります

背筋をピンと伸ばして綺麗な
姿勢を意識する

先端ゴムを軽く後方へ押し
出す。地面を押さえつける
感覚

株式会社 **キザキ**



本社/工場 〒384-0061 長野県小諸市加増上の平561-2
TEL (0267) 22-1354(代) FAX (0267) 23-5556
ホームページ <http://www.kizaki-net.co.jp>

×(キリトリ)



ウォーキングポール申込書

お名前	組合員 コード	お申し込み 商品番号	ご注文セット数
ご住所	電話番号		

ご記入いただいた個人情報は、お申し込み商品の受付・注文品配送・代金決済・関連する各種サービスの提供に利用いたします。

ノルディック・ウォーク教室資料

はじめに…

食生活の欧米化や車社会の到来による運動不足などが原因で、「生活習慣病」が蔓延する事態となっています。日本人の死因上位のガン、心臓病、肺炎、脳卒中をはじめ、肥満、高血圧、高脂血症(脂質異常症)、糖尿病、腎臓病、痛風、さらには骨粗しょう病や認知症も生活習慣病に含まれます。生活習慣病の発症を抑制し、肉体的にも精神的にも健康な状態を維持するためには、①バランスのよい食生活、②適度な運動、③十分な睡眠・休養、④ストレス発散の4つが重要になります。

1.運動の種類

運動を大きく分類すると、短距離走や重量挙げのように酸素をあまり取り込まずに爆発的に筋力を使う「無酸素運動」と、ウォーキングやジョギング、ゆっくり泳ぐ水泳などのように酸素を肺にいっぱい取り込んでおこなう「有酸素運動」に分かれます。

2.有酸素運動の効果

有酸素運動は、生活習慣病の予防に大きな効果があります。

(信州大学の研究によれば、運動をすれば遺伝子の動きを変化させ、病気の元となる炎症を抑えることができると報じている。2013.1/3信毎朝刊掲載)

- ①血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす→高脂血症を予防→動脈硬化を予防→脳梗塞や心筋梗塞の予防
- ②内臓脂肪、皮下脂肪を燃焼→ダイエットに効果
- ③運動開始直後は主に糖質が燃焼→血糖値を下げる→糖尿病の予防・改善に効果
- ④血流がよくなることで毛細血管が拡張・再生→冷え性改善、肩こりの緩和
- ⑤足腰の筋肉が鍛えられ、骨密度がアップ→骨粗しょう病の予防
- ⑥心肺機能がアップするとともに、脳にもたくさんの酸素と栄養が送られ、脳機能が活性化→ボケ防止、ストレス解消(認知症の予防)

※運動開始後20分くらいから脂肪の燃焼が顕著になります。また運動の強さは、その人の年齢に応じて心拍数を調整することが重要です。インターバル歩は効果的な有酸素運動です。

※最高心拍数=220-年齢 目標心拍数=最高心拍数×0.6～0.7

(例)60歳なら220-60=160 目標心拍数は160×0.6～0.7=96～112(一分間)

3.ノルディック・ウォーキングとは…

1930年代に北欧フィンランドで、クロスカントリースキーの夏場のトレーニングとして始まった「ポールを使ったウォーキング」のことです。日本では近年「ポールを使った健康法」として急速に普及しています。ヨーロッパ式(アグレッシブスタイル)と日本式(ディフェンシブスタイル)の2通りの歩き方があります。

4.ノルディック・ウォーキングの利点

- ①有酸素運動の中でも、「ノルディック・ウォーキング」は全身の90%以上の筋肉を使う最も簡単な全身運動であり、年齢・性別を問わず誰でも気軽に出来て、しかも運動効果が大きいという利点があります。
- ②普通のウォーキングに比べてカロリー消費量が3割ほど多くなります。また酸素摂取量も2割アップ、心拍数は6%ほどアップします。
- ③歩幅が広がり(平均13%)、歩くスピードもアップ(平均12%)します。
- ④ポールにより四肢歩行になるので転倒防止にもなります。ひざ、腰、骨盤などのケガのリハビリにも有効です。
- ⑤運動をおこなう場所や時間の制約が少なく、費用もあまりかかりません。(ポールのみ)

(社団法人)全日本ノルディック・ウォーク連盟

※(キトリ)