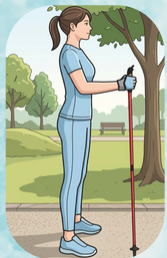


# ノルディックウォーキングの基本

## 1 ポールの長さ



ポールの長さは身長× 0.68で計算します  
ポールを垂直に地面に立て、肘の角度が  
90度くらいが適切です  
(慣れるまでは少し短めでもいいです)

## 2 ストラップの装着



ポールには右用(R)と左用(L)があります  
親指を通し、しっかりと固定します

## 3 ノルディックポールの持ち方



ノルディックポールは、一般的なトレッキング  
ポールとは異なり、先端のゴム(アスファ  
ルトパッド)が斜めにカットされています。  
これは、ポールを後方に突いた際に地面との  
接地面を大きくし、効率よく推進力を得るた  
めです  
ポールを立てた際、ゴムの長い部分が後ろに  
なります



## 体験者の声

半月板の手術後、医師から筋肉をつける  
ようにと指示がありました。ノルディッ  
クウォーキングは膝への負担が軽減し続  
いています。



上半身の筋肉も使うので、全身運動に  
なってます。二の腕に効きそう。



ポールを使うことで楽に、速く、楽  
しく歩けました。



高齢者向けのイメージがありました  
が、れっきとしたスポーツでした。



普通のウォーキングより、全身を  
使うので、トレーニングとして取  
り入れたい



## お問い合わせ

ノルディックウォーキング(さるく)  
E-mail [nordicsaga2019@gmail.com](mailto:nordicsaga2019@gmail.com)  
WEB <https://nordicsalc.com/>



NORDIC WALKING  
Smile・Active・Lively・Cheerful



令和8年度「キリン・地域のちから応援事業」

公益財団法人  
キリン福祉財団  
The KIRIN Welfare Foundation

## はじめての ノルディックウォーキング



### ノルディックウォーキングとは

2本の専用ポールを使用し、斜め後方に押し出し  
ながら歩く運動。膝や腰への負担を軽減しつつ、  
全身の筋肉を活用できるため、効率よく高い健康  
増進効果が得られます。

いつでもどこでも誰でもできるフィッ트니스スポーツ



NORDIC WALKING  
Smile・Active・Lively・Cheerful

## ステップ 1

ポールを引きずる



- ・ 準備姿勢
- ①肩の力を抜き、手を開いた状態で腕を体の横にだらんと下ろします。
- ②ポールは斜め後ろになるように持ちます。
- ・ まずは「引きずり」歩行（ポールの感覚をつかむ）
- ③グリップを握らず、ポールを引きずりながら歩き始めます。腕はだらんと下ろしたままです。
- ・ 腕の振りを加える（推進力を生み出す）
- ④ひじを無理に曲げず、肩を支点に腕を振り始めます。（振り子のイメージ）。
- ⑤腕は前後方向に一直線に振ることを意識します。
- ⑥手のひらが後方を向く（または、親指が前を向く）ように手首を安定させます。
- ⑦ポールが常に自分の斜め後ろにあることを確認します。

## ステップ 2

自然に腕を振って歩く



- ・ 肩を視点に腕を振って歩く
- ①ポールは常に「斜め後ろ」へ向かって突きます。
- ②前足と後足の間中点（股の下あたり）の地面を突くのが理想です。
- ③強く握り締めると手首を痛める原因になります。ストラップに体を預けるイメージで、軽めの力で持ちましょう。
- ④「かかとが着地するタイミング」と「ポールを突くタイミング」が心地よく一致するリズムを探します。
- ⑤手首をガチガチに固定せず、自然で無理のない角度を保ちます。

## ステップ 3

ポールを後方に押す



- ・ 後ろへ押すイメージ
- ①ただ突くのではなく、ポールの先端で地面を「斜め後ろへ押」前方への推進力を与えるように力を加えます。
- ・ 前に進むエネルギーを感じる
- ②ポールを押した反動で、体がスーッと前へ押し出される（前進が促される）感覚を味わいましょう。
- ・ 最後まで一定の圧力で押し、手を軽く開く
- ③ポールを押した後は、無理にグリップを握り続けず、力を徐々に抜きながらスムーズに押します。最後は軽く手のひらが開くくらいが理想です。

