

「春からウォーキング はじめませんか？」

普段の歩き方を少し変えて、ウォーキングの効果倍増!

エネルギーを消費して肥満を解消するだけでなく、血行をよくし、筋肉や骨に刺激を加えることで骨粗しょう症の予防ができるなど効果がいっぱいのウォーキング。少しの工夫でその効果をさらに高めることができます。

■ 運動効果を高める歩き方



歩幅で損をしないで!

普段より歩幅を広くして歩くだけで、消費カロリーが増えダイエット効果が上がることがわかっています。また、歩幅を広げると足の筋肉をよく使うので血行もよくなります。

最近注目されているウォーキング方法 一石三鳥! 四鳥! ノルディックウォーキング

2本のポールを持って歩く、フィンランド生まれのノルディックウォーキング。ポールを持つことで歩く運動を助けると同時に、運動効果が非常に高いと注目されています。

Q&A

Q:家にあるもので、ボールの代用はできますか?

A:間違った歩き方や、ボールの長さが適切でないことで過剰な負担が加わり、かえって体調を悪化させることもあるので注意が必要です。まずは体験イベントなどで専門家に正しい指導を受けましょう。

Q:ノルディックウォーキングに適した場所って?

A:ボールの先端はゴムがついていますので、場所を問わずどこでも行えます。工夫すれば、駅までの通勤の道、建物の階段など身の回りの場所でも幅広く活用できるでしょう。

両手にポールを持つことで、身体の90パーセントの筋肉を活用する全身運動となり通常のウォーキングと比べ消費カロリーは平均20%以上UP。

血行UPで
肩こり腰痛防止

二の腕
シェイプアップ

四足歩行で転びにくい
適正サイズのボールで
正しい歩行スタイル

両足にかかる
負担を軽減



奈良県健康長寿応援サイト 「すこやかネットなら」

○ウォーキングの記録管理はこちらで!
「みんなで歩こう!」

インターネット上で、日々歩いた距離や、体重などを記録でき、グラフで変化を見ることができます。さらに、世界一周、日本一周、奈良一周の3コースを選んでウォーキング旅行を楽しむこともできます。
毎日のウォーキングをより楽しいものにしてください!

○あなたのウォーキングコースの写真を投稿してください!
「おすすめ散歩コース」

すこやかネットなら 検索

みんなで歩こう!

今日のみんなの合計歩数

10235 歩



さあ、あなたも参加しよう!!

新規登録 ログイン



一言アドバイス

全日本ノルディックウォーク連盟・
日本ノルディックウォーキング協会

主任講師・
上級ライフマイスター 徳田実さん

公認指導員 徳田さかえさん

にお話を伺いました。



子どもからお年寄りまで幅広く、季節を問わず簡単に始められるスポーツです。最近では、脳梗塞やパーキンソン病のリハビリとしても注目されています。また、生活習慣病の予防にもつながり短時間で快適な汗を流すことができます。これからノルディックウォーキングを始めたいという方は、県内各地で行っているサークルや体験イベントに参加されることをおすすめします。ポールはレンタル(有料)から始めてみませんか。歩き方やポール購入の際のアドバイスなど丁寧に指導させていただきます。詳しくは下記連絡先まで。

URL outdoor.geocities.jp/okadatoshihiro72/ [楽々クラブ]
携帯 090-9707-0393 [徳田実]