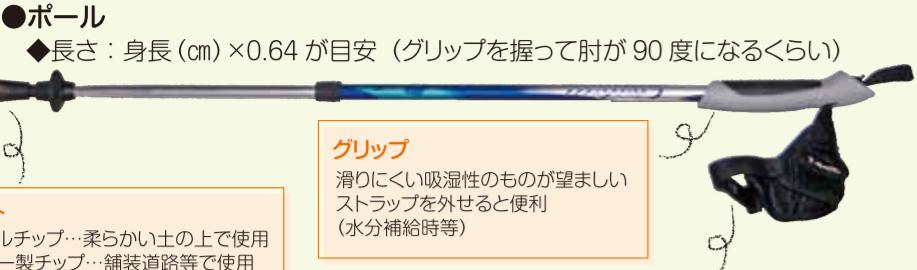


## ノルディックウォーキングを始める前に…

### 装備をそろえよう



- ポール**
  - ◆長さ：身長(cm) × 0.64 が目安 (グリップを握って肘が90度になるくらい)
- バッテ**
  - ◆金属チップ…柔らかい土の上で使用
  - ◆ラバーチップ…舗装道路等で使用

- ウォーキング用シューズ**
  - ◆シューズ選びは午後に行うと良い
  - ◆防水加工、通気性のよいもの
  - ◆体重のかかる踵は重要 (踵部分が斜めにカットされたタイプがよい)

- その他**
  - ◆帽子、タオル、リュック、ペットボトル、絆創膏など

### 準備体操・整理体操

- ◆ウォーミングアップ時とクールダウン時に必ず行う。
- ◆ノルディックウォーキングの最中に心拍数が140~150拍/分になることもあるため、まずは十分なウォーミングアップが必要。

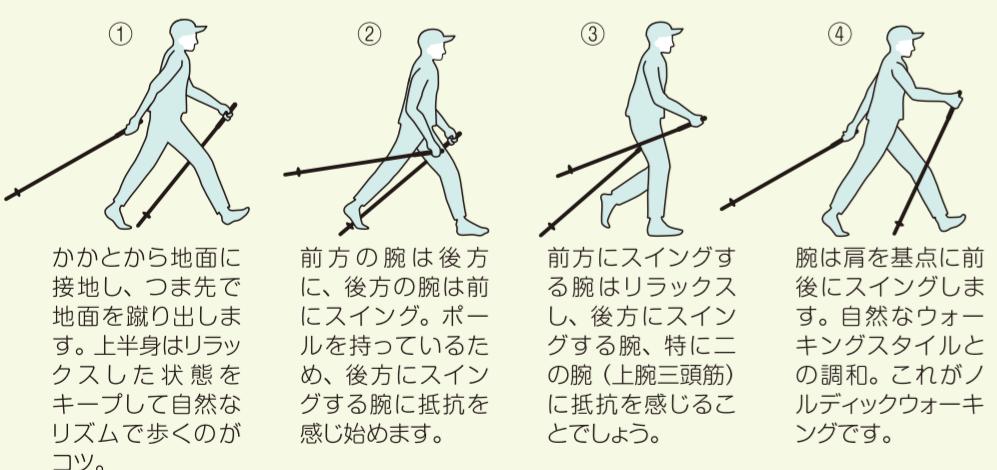
場所	方法	注意・やめる
①ふくらはぎ	●ポールを両足の前面に突く。 ●つま先の向きを同じ方向にし両足を前後に開く。 ●前に出した足の膝をゆっくり曲げる。 (後ろ足のかかとを上げないように)	膝痛や股関節痛のある人
②ふともも 前面	●片手でポールを前につく。 ●反対の手で(同側)足先をもち後ろに引き上げる。	バランスの悪い人 腰痛や膝痛のある人
③体側	●ポールを肩幅よりやや広めに持つ。 ●背のびをするように上げ、そのまま左右に傾ける。	肩を痛めている人
④大胸筋・背筋	●両手でポールを前に突き、グリップの上に置く。 ●背中がまっすぐ伸びるくらいにポールと体の距離をとる。 ●膝は曲げずに、背中を伸ばしたまま、腰から上体を前傾させる。	腰痛、背筋痛のある人

### 歩きかた

#### ●ノルディックウォーキングの歩き方

- 準備：ポールの長さを合わせる  
ストラップに手を通して固定（締めすぎない、緩めすぎない）  
姿勢と視線：両肩をリラックス、胸をはって（軽い前傾）、視線は前方20m  
歩く基本編：  
**step1** 通常ウォーキング時の足の運びを確認  
**step2** ポールを引きずって歩く  
**step3** 自然な腕の振りで歩く（握手をするように振る）  
※手が前に来たときポールが地面に引っかかる感じがすると良い  
**step4** ポールを押す（グリップを軽くつかみ腰あたりまで押す）  
※握り過ぎない、肩はリラックス

#### ●ウォーキング・スタイル



### 注意事項

- 運動の前には、しっかりと準備体操・整理体操を行いましょう。
- 体調の悪い時には無理をしない。
- 体力や健康状態には個人差があります。周りと競わず、毎日続けられるペースで行いましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。

**飯盛山 K**

めしもりやま  
飯盛山

— 4.0kmコース —

八ヶ岳、富士山、南アルプスの大展望と咲き乱れる高山植物たち

標高1,643mの飯盛山は、都心や名古屋からも比較的近く、気軽に楽しめる山です。夏の登山シーズンはもちろん、春の新緑、秋の紅葉、冬山入門の山としても人気が高く、四季を通して楽しめます。

飯盛山 1643m

平沢山

ニッコウキスゲ

ウツボグサ

マツムシソウ

ヤマオダマキ

4.0kmコース

のべやま

野辺山宇宙電波観測所

南牧村農村文化情報交流館

ベジタボール・ワイス

しし岩駐車場 P スタート・ゴール

JR最高地点

国道141号

至清里

N

**南牧村 MIAKU**

南牧村  
ノルディックウォーキング  
アップ

長野県南佐久郡南牧村

背景：南牧村の風景

**野辺山駅周辺 L**

— 6.0kmコース —

やつがたけ  
ハケ岳ふれあい公園 M

— 550mコース —

— 1.7kmコース —

ハケ岳ふれあい公園

池

1.7kmコース

550mコース

スタート・ゴール

JR最高地点

銀河公園

Aコープ

のべやま

観光案内所

JR小瀬線

JR最高地点

6.0kmコース

野辺山宇宙電波観測所

しし岩

村営住宅

南牧村農村文化情報交流館

管理棟

ゲートボール場

P

N

### ノルディックウォーキングってなに？

#### ノルディックウォーキングって？

ノルディックウォーキングは年齢や性別、運動能力にかかわらず簡単に始めることができます。2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。1930年代にクロスカントリースキーの選手が夏場のトレーニングとしてポールを持ってハイキングやランニングをしたことをきっかけに欧州を中心に普及し、現在では世界中で人気が高まっています。



#### ノルディックウォーキングの効果

##### 上半身も使った全身運動♪

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで身体にある90%の筋肉が使われます。自然と上半身も動き、背筋も伸びて腕をきちんと振りながら歩けるので、全身の血液循環も良くなります。普通のウォーキングではなかなか動かすことのできない上半身を動かすことができるのが、ノルディックウォーキングの最大の特徴です。

##### 首や肩こりにも効果的♪

ノルディックウォーキングの動作は、腕・肩・脊椎などに適度な緊張感を与えるという運動効果があります。全身運動で上半身の筋肉も使うことで、首から肩にかけてのコリも軽減されます。

##### 誰でも手軽にカンタン♪

ノルディックウォーキングは、「ポールを持って歩く」だけです。ポールさえ手にすれば、誰でもカンタンに始めることができます。スポーツが苦手な方にもオススメです。ポールを使うことにより、両足・左右のポールの4ヶ所に負担が分散されるため、足首・ヒップ・膝・関節などへの負担が軽減されることで、より長い距離を歩くことができます。

##### エクササイズ効果 UP でダイエットにも♪

通常のウォーキングでは、心拍数がおよそ125拍/分なのにに対し、ノルディックウォーキングでは、155拍/分と約24%上昇し、消費カロリーも約30%アップするのでダイエットにも効果があります。また心肺機能の強化や、動脈硬化・高血圧などの生活習慣病の予防、病気の方のリハビリにも適しています。

\* 数値や効果には個人差があります

マップ製作にあたっては、平成22年度 地域発元元づくり支援金を活用しています。