



ノルディックウォーキング

座間市ざまりん

ポールウォーキング ノルディックウォーキング 無料体験会・参加者募集



ポールウォーキング

座間市ざまりん

ポールを使って安全に、効率的に歩くウォーキングをこの機会に体験しませんか！歩くことに少し不安のある方、健康を志向される方、運動の苦手な人、年齢を問わずどなたでも手軽に出来ます。

日時	場所
<p><u>平成28年3月8日(火)</u></p> <p>10:00~15:00</p> <p>この時間内の<u>ご都合のつく時間</u>にお出で下さい。会場で30~40分の体験講習をします。</p>	<p>座間市役所横 ふれあい広場 (市役所とハーモニー ホールの間)</p>

※事前申込される方は、お出でになる希望時間を申し出てください。優先的に講習します。事前申し込みなく当日フリーにお出でになっても可です。
※当日は、ハーモニーホール座間小ホールで「ハロースタディ」にも参加し、ポールウォーキング、ノルディックウォーキング活動のパネル展示もしています。そちらにも是非お立ち寄りください。(11:00~15:30)

- 参加費： 無料（専用ポールも無料でお貸しします。）
- 対象者： 通常歩行できる方、どなたでも。 **当日参加者も歓迎です。**
(初心者・小中学生大歓迎！但し小学低学年生以下は保護者同伴して下さい)
- 日本ポールウォーキング協会コーチ、日本ノルディックウォーキング協会インストラクターが基礎から丁寧に指導します。
(体験講習内容：基本歩行、効用説明、ポールを使用してのストレッチ)
- 継続して体験したい方には、定例的に開催している同好会への参加が出来ます。
- 申込先： 座間市教育委員会生涯学習課
電話：046-252-8472
FAX：046-252-4311
- 実行団体：ZAMAノルディック・ウォーキング同好会（ZNW）

※ポールウォーキングとノルディックウォーキングの違いは裏面を参照して下さい。

ポールウォーキング(PW)とノルディックウォーキング(NW)の比較

どちらも専用ポールを手に行うエクササイズウォーキングですが、顕著な違いは、ポールの形状と突き方にあります。またそれに伴うグリップ形状もかなり異なります。いうなれば、この2つのメソッドは似て非なるものといえます。



突き方(手前: NW)(奥: PW)

グリップ(ストラップ)部分とトップ(先ゴム)部分の違い NW(左)とPW(右)

ポールウォーキングの特徴

Fore Point Touch Method (フォア・ポイント・タッチ・メソッド) とは、文字通り、Fore (前方) の Point (地点) に Touch (置く) Method (歩行法) のことをいいます。メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム対策のひとつとして開発されました。また、狭い日本の道路にあっても、自宅周辺でも、安全かつ確実に再現できるウォーキングエクササイズが目標となりました。言い換えれば、「在宅で可能、一旦歩行技術を覚えてしまえば指導員がいなくても確実に再現できる、狭い日本でも他人に迷惑をかけない、骨・関節に対するマイナス要素がない」ことです。つまりポールウォーキングはメディカルを背景に誕生した健康増進のための身体活動法といえます。

ノルディックウォーキングの特徴

ノルディックウォーキングの一番の特徴は “ポールを後方へ押し出す「スキーウォーク」” です。ノルディックウォーキングは、生涯を通じて楽しみながら健康づくりのできるスポーツ&レクリエーション活動として確固たるポジションを築きました。上肢を積極的に使うノルディックウォーキングは通常ウォーキングと比較して、心拍数5~10拍/分増、約20%増のエネルギー消費量が得られます。ポールは踏み出す踵付近を突くようにして、肩甲骨と体幹部の動きを使ってポールをできるだけ後方へ押し出すスキーウォークが特長です。スキーのポールのような形をした専用ポールを両手に持ってウォーキングすることで、通常のウォーキングでは使わない腕、上半身の筋肉など全身の筋肉を使うエクササイズ効果のある、誰でも簡単にできる運動です。つまりノルディックウォーキングは比較的体力のある健康な方が郊外でおこなうレジャースポーツ的位置づけになります。

歩行スタイルのポジショニングチャート

体力をヨコ軸、空間余裕をタテ軸にマッピングした場合のポールウォーキングとノルディックウォーキングのポジショニングは、およそ以下のようなものと思われます。

ポールを手にした歩行スタイルが、我が国に浸透するためには、この2つのプログラムのシナジー性(相乗効果)を發揮することがサクセスキーといえます。

※本資料は(社)日本ポールウォーキング協会(NPWA)資料からの抜粋です。

