



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



「ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会 (ZNW)」では、今年も「チャレンジデー」に参加します。健康づくりの第一歩を目的に、当日、ポールを使って安全に効率的に歩くウォーキング「ポールウォーキング」「ノルディックウォーキング」の無料体験会を開催します。

普段ポールで歩いている方、未経験だが健康を志向される方、運動の苦手な人、介護杖をご使用の方等年齢を問わず、どなたでも手軽に出来ます。

スポーツ志向の方は、ノルディックウォーキングを 足腰が弱り、歩くことに不安な方は、ポールウォーキング を、この機会に体験してみませんか！両方とも、気軽に、安全で安心して歩行が出来ます。



- 日時：平成30年5月30日（水）9:50～11:30
- 集合場所：県立座間谷戸山公園 東入口広場
- 参加費：無料

- ・ポールをお持ちの方は、是非マイポールをご持参の上、当日直接会場にお出で下さい。
- ・ポールをお持ちでない方は、専用ポールを無料でお貸しします。（下記申込書に記入）
（但し、本数に限りがありますのでポール要の方は必ず事前に申込先まで連絡下さい。）

- 申込期限：5月26日（土）
- 対象者：通常の歩行ができる方、どなたでも。（介護杖の方も自立歩行できる方）
- 服装等：服、靴は運動しやすいもの。薄手の手袋。水分補給ドリンク、汗拭きタオルを小さめのザック又はウエストポーチに入れ、両手が自由になるようにして下さい。
- 参加団体：ZAMAノルディック・ウォーキング同好会（ZNW）
- 申込先及び問合せ先：ZNW事務局（E-mail:jimu@zama-nw.info）（Tel:090-2624-7868）
- 雨天中止：中止の場合は、当日7:30に決定します。申し込み先にお問合せ下さい。

HP「ZNW掲示板」(<http://bbs.zama-nw.info/>)（携帯からも閲覧可）で確認できます。

※ポールウォーキング(PW)とノルディックウォーキング(NW)の選択は、当日会場で再確認します。ポールウォーキングとノルディックウォーキングの比較は、裏面を参照下さい。

5/30チャレンジデー無料体験会申込書

お名前	電話番号	NW/PW の参加希望	ポールの要/不要
		NW PW	要 不要

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。いふなれば、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る。

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)を発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。

