○基本の歩き方

その１

踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。ひじはなるべく曲げず、延ばした角度を保ちます。

その２

体を前に移動させると同時に、ポールをしっかり突き立て、グッとポールで体を押し出すように前進します。

その３

押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します。

〇ウォーキング前後のストレッチは大切です！

①ふくらはぎ

②大腿部／前側

③大腿部／後側

④大胸筋／背中

⑤上腕部／後側

ポールの名称

- ストラップは、右用と左用があり、人差し指と親指で軽く挟むように握ってマジックテープで止めます。ストラップが付いていることで押して歩いたり、グー・パー動作が出来るようになっています。また、手につけたままワンタッチでポールから取り外すこともできます。
- シャフトが伸び縮みするタイプがあります。ストラップの付け根がおへその高さくらいになるよう長さを調整し、慣れてきたら徐々に長くして身長×0.68 位で使用すると運動強度も上がります。
- 一般的には先端に固いところを歩くためのラバーチップが付いていますが、芝生等の柔らかい地面では、ラバーチップを外して使用したりもします。

正しくポールを使って快適ウォーキング！歩き方とポールの使い方

○長さの調整

運動の負荷をコントロールし、年齢の異なる方、運動不足の方などがいるグループでも同じ歩調でウォーキング。健康的なライフスタイルを保つスポーツです。

○グリップの持ち方

ストラップには、右用と左用があります。ワンタッチでポールから取り外しができます。カチッと音がするまで差し込んで下さい。人差し指と親指で軽く挟むように握ります。

出典：日本ノルディックウォーキング協会