

ポールウォーキング講習会

～2本のポールを手にして、もっと簡単に安心して歩きませんか!～

主催:ZAMAノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)

ZNWでは、ノルディックウォーキングとは別にポールウォーキング専用の講習会を開催します。



ポールウォーキングは日本の整形外科の先生がリハビリ、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)対策として開発されたものです。ノルディックウォーキングと比して、より転倒防止を重視し、安心して、簡単に、誰でも、いつでも、気軽に始められます。

ノルディックウォーキングでは運動量が少し多くついて行けないと思われる方、歩くことに不安がある方(リハビリ中や足腰が弱まっている方、最近つまづくことが多くなった方)、未病(健康と病気の間にあるもの)対策・介護予防の観点から少しでも健康寿命を延ばしたいと考えている方には、ノルディックウォーキングとは別の **ポールウォーキング** をお勧めします。

ポールウォーキングのコーチ資格者が、歩行の指導のほかにポールを使用したポール体操で筋力・筋持久力・柔軟性の向上指導も行います。

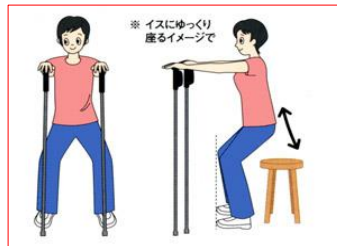
●対象者:ゆっくりでもいいですから約2km位の歩行の出来る方

●日程:毎月第2月曜日、第4月曜日(原則)

●場所:県立座間谷戸山公園
(東入口広場)

●時間:9:50集合～11:30

●実際の開催日程は、下記の通りです。



10月13日(月)、27(日) 11月10日(月)、24(月) 12月8日(月)、22(月)

- 参加費 専用ポールご持参の方は、500円/回です。 当日会場でお支払い下さい。
専用ポールをお持ちでない方は、800円/回(レンタルポール料含む)が必要です。
ポールはポールウォーキング専用です。ノルディックウォーキング用・トレッキング用とは異なります。 ※必要な方は事前に申し込んで下さい。
- 服装等 服、靴は運動をしやすいもの。水分補給ドリンク、汗拭きタオルを小さめのザックまた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。
- 申し込み先 ZNW事務局 (jimu@zama-nw.info) (TEL/FAX:046-254-9831、携帯:090-2624-7868)
及び問い合わせ先 ZNW ホームページ(<http://www.zama-nw.info/>)からも申込できます。
- 雨天中止 中止の場合は当日7:30に決定、申込先に問合せ下さい。
HP「ZNW掲示板」(<http://bbs.zama-nw.info/>) (携帯からも閲覧可)で確認出来ます。

※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ください。

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、およそ以下のようになるものと思われます。

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。

