

最初は教わり無理なく

ノルディックウォーキングの運動効果や効果的な歩き方を長年研究している静岡理工科大(袋井市)の富田寿人教授(六三)の「写真」によると、通常のウォーキングに比べ、腕や肩の周りの筋肉を積極的に使うため、歩き方によって消費カロリーが10〜20%上がる。主に健康な人の体力強化などを目的に、ポールで体を前に押し出す歩き方や、膝痛などで歩くことに不安がある人がポールで体を



支えるようにして歩く方法などがある。前者の場合、腰が落ちずに背筋が伸び、歩く姿勢が良くなる効果も見込める。

ポールの長さや使い方や歩き方や運動の負荷が大きく変わるため、最初は、普及団体などの指導員の資格がある人に教わり、自分の目的や健康状態に合うようにすることが大切だ。

ワンポイント
アドバイス