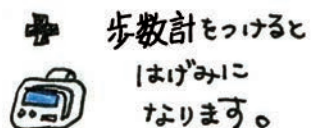


ウォーキングのポイント

- あごを軽く引き、まっすぐ前を見ます
- 目線は10m~20m先を見ます
- 肩の力を抜いてリラックスします
- 肘は約90度に曲げ、前後に大きく振ります
- 歩幅は大きくとります
- 膝はしっかり伸ばし、前に振り出します
- かかとから着地し、つま先でしっかり地面を蹴ります
- 歩行スピードは、1秒に2歩が目安です
- 軽く汗ばむ程度のニコニコペースを守りましょう
- ウォーキングの前後には、ストレッチを行いましょう



★ケツ…
ウォーキング用を選ぶと
つかれにくいので good!

* マップの所要時間、消費カロリーの表示について

速歩のスピードで歩いた場合の時間
(速歩=1分間に100m前後を進む速度)
体重60kgの人がその時間歩いた場合の消費カロリー

ノルディック・ウォーキングとは?

ノルディック・ウォーキングは、北欧のフィンランドが発祥です。スキーマのクロスカントリー選手の夏場のトレーニングとして考案されたものです。2本のポールを使うことで、普通のウォーキングでは得られない効果が期待できます。手軽さと、高い運動効果が注目され、日本でも急速に広まっています。

ノルディック・ウォーキングのメリット

- 1 上半身を動かすことで90%の筋肉を使う全身運動となります。
- 2 2本のポールを持って歩くことにより膝・腰への負担が軽減されます。
- 3 効果的な有酸素運動です。
- 4 リハビリ等の運動療法としても活用されています。

京丹後市では、
市民の健康づくりとして、
ノルディック・ウォーキングを
推奨しています。



〈発行元〉

京丹後市健康づくり推進員

京丹後市健康推進課

平成25年10月

平成26年6月 改訂

平成28年1月 改訂