



ポール de POLE DE ACTIVE WALKING アクティブ ウォーキング

楽しく続けて
健康増進!



楽しいから続けられる!
キビキビ動けるすこやかな毎日をめざそう

ポールを使って、 さあ、歩こう!



楽しく健康的な生活を持続させるため、身近で簡単な運動のポールを使ったウォーキングが注目されています。安心して楽しめるウォーキングを始めませんか？ 目標：1500歩アップ！

まずは普段の歩きをチェック

基本の ウォーキングスタイル

遠くを見て、身体が地面から垂直に伸びる感覚でまっすぐ立ちます。片足を足の付け根から前に出し、後ろの足で身体全体を押し出すようにしてかかとから着地。関節を柔らかく使って繰り返します。

目的に合わせて変わる歩き方

一人ひとりの健康状態や目的に合わせ、歩くスタイルや道具が変わります。
今のあなたにぴったりのスタイルを知って、効果的なウォーキングを始めましょう。

歩きに自信がなくても安心。
歩くきっかけをつくりましょう。

ポールを 前方につく歩き方

2005年に長野市の整形外科専門医(安藤邦彦医師)らによって日本人向けに開発されたもので、信州発祥と言え、近年急速に愛好者が増加中。ポールウォーキング®あるいはノルディックウォーク・ディフェンシブスタイルと呼ばれています。

遠くを見る

グリップは、
軽く握る

腕は前後に
自然にスイング

ポールは
地面に
対して垂直

歩幅は普段
より半歩広く

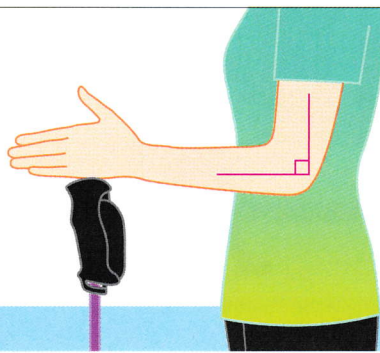
足幅の間に
ポールをつく

ポールの
適切な
長さは？

【前方につくスタイルの場合】

適切な長さは、身長×0.63

グリップの上部に手を置いたとき
肘が直角になる高さです。

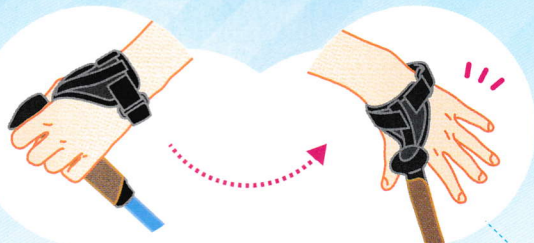


身長	長さ
140cm	88cm前後
145cm	91cm前後
150cm	95cm前後
155cm	98cm前後
160cm	101cm前後
165cm	104cm前後
170cm	107cm前後
175cm	110cm前後

▶ ポールを使って歩くとわかる! こんないいこと

- ☑ 歩く楽しみがぐんとアップ! 歩くことの習慣化で心身を健康に保てます
- ☑ 正しい歩行姿勢で、理想的な有酸素運動が可能になります
- ☑ 歩幅が広がり、脚力アップ! 立ち座りや階段昇降も楽になります
- ☑ 効果的な全身運動でカロリー消費!

- 体を前に移動させると同時に、前足と後足の間にポールをしっかりと突き立て、グッとポールで体を押し出すように前進する。
- 押し出した側のポールが脇を過ぎ、後ろ側の手がグリップを握れなくなったら離す。



歩きの強さを求める方に。
トレーニング効果を期待。

ポールを 後方につく歩き方

1930年代にフィンランドのクロスカントリースキー選手が夏場のトレーニングの一つとして始めたもので、2000年ごろからヨーロッパを中心に普及が進みました。日本ではノルディックウォーキング、ノルディックウォークあるいはノルディックウォーク・アグレッシブスタイルとも呼ばれています。

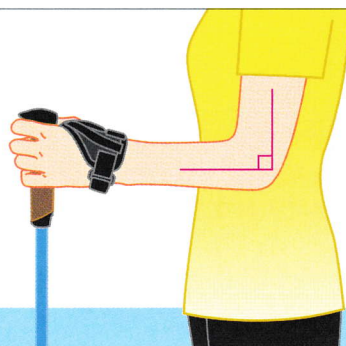
ポールで押し出され、
歩幅は普段より
広くなる



【後方につくスタイルの場合】

適切な長さは、身長×0.65

グリップを握ったとき
肘が直角になる高さです。



身長	長さ
140cm	91cm前後
145cm	94cm前後
150cm	98cm前後
155cm	100cm前後
160cm	104cm前後
165cm	107cm前後
170cm	111cm前後
175cm	114cm前後

※記載の長さは参考です。
ご使用の際は各自で調整
してウォーキングをお楽し
みください。



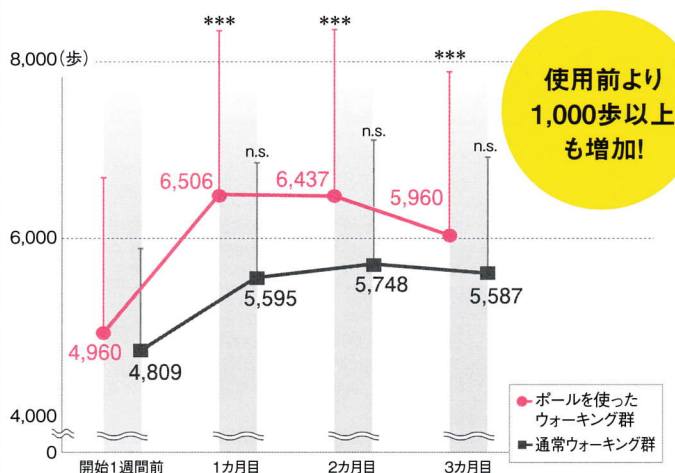
実証実験が物語る

ポール de アクティブ

3ヶ月間、ポールを生活に取り入れた結果

効果 ① 歩数・活動量が増えた!

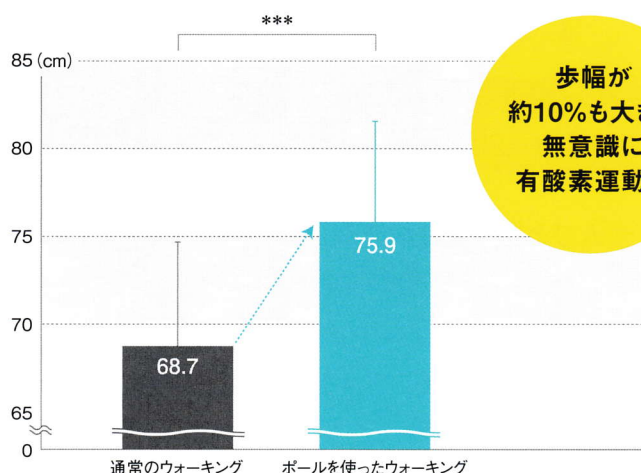
実験開始前は1日4,960歩だった平均歩数が、ポールを使ったウォーキングを始めて1ヶ月目に6,506歩と1,500歩以上も増加! 2ヶ月後、3ヶ月後も開始前より1,000歩以上の増加が見られました。同時に計測した加速度計(運動強度と時間で身体活動量を計測)でも、開始前の約1.3倍の身体活動量を記録。ポールを使わないウォーキング被験者に比べ、歩数、身体活動量とも増えるという結果が出ました。



使用前より
1,000歩以上
も増加!

効果 ② 歩幅が広がった!

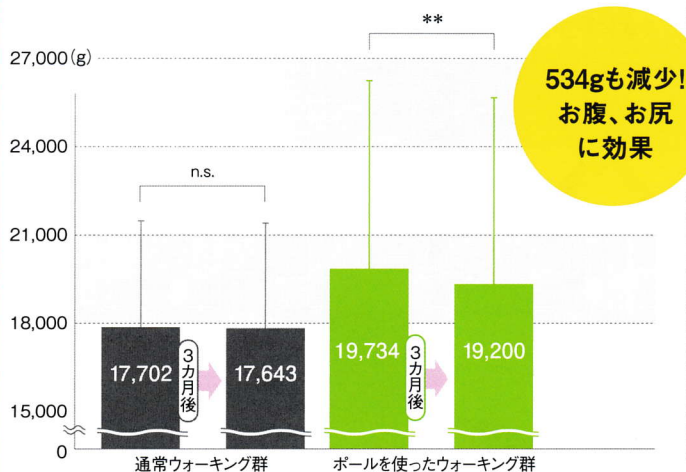
ポールを使って歩くと、通常のウォーキングでは平均70cm弱の歩幅が、平均75.9cmに! 歩幅を広げると腿の筋肉への負荷が大きくなるためカロリー消費量が増えます。身体にいい有酸素運動が意識せずにできるのです。歩く姿勢も断然きれい。ポールを使うことにより、さっそうとした歩き姿が無理なく手に入ることが実証されました。



歩幅が
約10%も大きく!
無意識に
有酸素運動へ

結果 ① 体脂肪が減った!

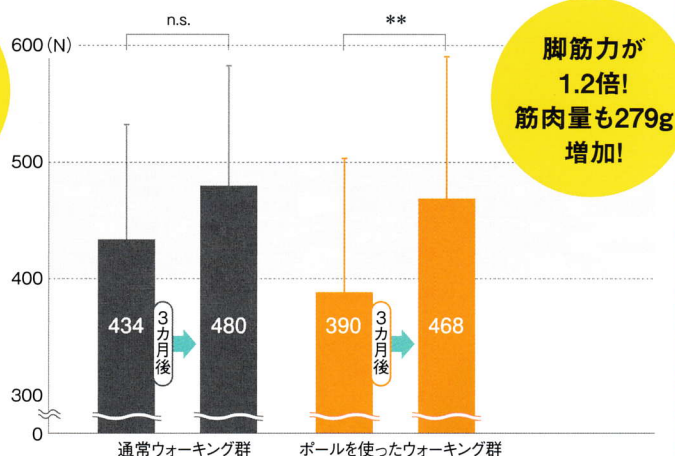
ポールを使ったウォーキング開始から3ヶ月間で、体重・体脂肪率から算出した全身総脂肪量が一人平均534g減少! 気になるお腹まわりで110g、お尻で125gの減少が見られ、見た目に引き締まった印象となった被験者が少なくありません。体脂肪率も1%の減少が見られました。一方、ポールを使わないウォーキング被験者の全身総脂肪量は59gの減少にとどまりました。



534gも減少!
お腹、お尻
に効果

結果 ② 脚筋力が強くなった!

ポールを使ったウォーキングの開始前に390N(ニュートン)だった膝を伸ばす筋力「脚筋力」が、開始から3ヶ月後には468Nと、実に1.2倍に向上しました。下肢筋肉量の変化を見ると、3ヶ月で平均279g増加。筋力、筋肉量とも増加し、足が強くなったといえます。ポールを使わないウォーキング被験者では、脚筋力が1.1倍、筋肉量が17gの増加にとどまり、ポールを使う効果が明確に示されました。



脚筋力が
1.2倍!
筋肉量も279g
増加!

ウォーキングの確かな効果

実証実験について

ウォーキング用ポールは長野県内の3社(キザキ・シナノ・ナイト工芸)のみで全国の製造を担っており、長野県は日本におけるポールの里と言えます。長野県産のポールを使ったウォーキングを発展させる目的で、長野県工業技術総合センターが中心となって、2016年に同3社が結集し、「ポールを使ったウォーキング技術研究会」を立ち上げました。研究会では長野県ヘルスケア産業協議会「健康」×「ものづくり」分科会事業として、県内の健康運動指導士などの専門家と連携し、「ポールdeアクティブウォーキング」の健康増進を検証するプロジェクトを実施し、その効果を実証することができました。この「ポールdeアクティブウォーキング」が皆様の健康づくりのお役に立てることを願い、ここに実験結果と協力してくださった皆様の声を紹介させていただきます。

監修: 長野県工業技術総合センター

担当者: 岡田真平(公益財団法人身体教育医学研究所)

半田秀一(東御市立みまき温泉診療所)

佐藤照友旭(東御市役所・順天堂大学)

井出翔太(株式会社斎藤ホテル)

実施期間: 平成28年8月20日～11月20日

実施場所: 東御市、小諸市、佐久市、上田市鹿教湯温泉

被験者: 20～70代の女性37名

〈内訳〉ポールを使ったウォーキング群27名(前方20名、後方7名)

ポールを使わない通常のウォーキング群10名

協力機関: 日本健康運動指導士会長野県支部、東御市、東御市民病院、(公財)身体教育医学研究所

身体が軽くなり、動くことが楽になりました。周囲からは姿勢がよくなったことをほめられます。

ウォーキングがクセになり、体力がついたことを実感します。悩みだった肩の痛みを訴えなくなりました。家族からはシャキッと引き締まったとほめられています。

体重が増えて驚いたのですが、計測してみると筋肉が増えていることがわかり、うれしかったです。健康長寿への意識が高まりました。

実験に参加した皆さんが喜びを語ってくれました

実証実験に参加した方が3ヶ月後の感想を綴ったアンケートから抜粋したものです

姿勢がよくなり、身長が少し伸びたように感じられました。

始めた頃、上り坂を歩くのにいつも息が切れていましたが、気がつくと自然に歩けるようになっていました。

体重は変わっていませんが、周りから「やせた?」と聞かれます。肩こりがなくなり、以前より身体が軽い気がします。

今まで面倒だと思っていたことに気軽に取り組めるようになりました。下半身の筋力がついたと感じます。体重は増えたのですが、周りからは「スリムになった」と言われます。筋肉は大事ですね。

ポールを持たずに歩いていた時の姿勢の悪さを知って驚きました。ポールのおかげで姿勢改善! 実験終了後も気持ちよく、身体に無理なく歩けています。



四季を感じて心さわやか、身体すっきり!

健康づくりの郷、 信州上田 鹿教湯温泉の モデルコースでいざ、 ポールdeアクティブ ウォーキング!

足腰が弱い方でも気軽に歩ける鹿教湯温泉一周の「かけ爺コース」、溪谷や里山の風景を楽しみながら温泉一帯をめぐる「鹿教湯温泉散策コース」などが整備されています。自分のペースで颯爽とウォーキング。歩いた後は足湯や温泉浴場でさっぱり♪



このほかにも県内市町村の「おすすめウォーキングコース」をご紹介します。ぜひご覧ください。



長野県 ウォーキングコース集

検索



ポールを使ったウォーキング技術研究会

株式会社キザキ (TEL.0267-22-1354 FAX.0267-23-5556)
株式会社シナノ (TEL.0267-67-3321 FAX.0267-67-3326)
株式会社ナイト工芸 (TEL.0267-68-1547 FAX.0267-68-4790)