

ノルディックウォーキング専用 “ポール”で“ストレッチ” で ポール de ストレッチ

※ポールdeストレッチは、「ポールで行うストレッチ」を省略した造語です。

① 平泳ぎとバタフライ

ノルディックウォーキングは専用ポールを使って歩く、フィンランド生まれのスポーツ。歩行の際はひざへの負担が軽減するため、日本でも生涯スポーツとして楽しむ人が増えています。ウォーキングの前に行うポールを活用したストレッチは、日頃の健康づくりにも役立ちます。ポールを使うことで、より効果的にストレッチできます。

専用ポールの代わりに… スキー用ストック、杖 などでもOK



①

ポールは好きな形でしっかり握りましょう

①の姿勢に
続き

水をかき分ける
ような感覚で
広げます

②-1の
姿勢に
戻ったら



②-3

両腕を
前に出し



②-2

③ バタフライ

今度はバタフライをするように、左右の腕を大きく内回りに動かす。

①②③を1セットと考え、**1日2回**。肩凝りなどにも有効です。

まとめ

①の動きで肩の柔軟性を高め、円背を予防します。②③の動きで肩甲骨周りの柔軟性を高め、腕振り動作をスムーズにします。上半身をリラックスさせ、腕の振りを楽にさせるので、ウォーキングやランニング前に行うのもいいですね。

取材協力・モデル

東北福祉大特任准教授・健康運動指導士 鈴木玲子先生

専門は高齢者の筋肉トレーニングとリズム体操。東北福祉大予防福祉健康増進推進室で行われている「仙台元気塾」の講師も務め、玄米ダンベルニギニギ体操やノルディックウォーキング、スクエアステップなどの健康づくりを推進している。「NPO 法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。「NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会」アドバンスインストラクター。



② 平泳ぎ

両腕を胸元に引き寄せ、平泳ぎをするように左右の腕を大きく外回りに広げる。

②-1

ポールを
くっと
引き寄せ

