

# ノルディックウォーキングのススメ

## ノルディックウォーキングを始めてみませんか？



ノルディックウォーキングは、もともとクロスカントリースキーの選手が夏季トレーニングとして行っていたトレーニングを一般の方も楽しめるフィットネスウォーキングとして考案されました。専用ポールを使い、正しいフォームで歩くことで、エクササイズやダイエット効果や姿勢矯正にもつながります。皆さんも「ノルディックウォーキング」を始めてみませんか？

### こんな方にオススメ!!

- 長時間歩くと下半身が疲れる
- 歩いていると、背中が曲がっていると言われる
- 長時間歩くとひざや腰が痛くなる
- ウォーキングで筋力アップしたい

## ノルディックウォーキングの効果

- ①足腰への負担が少ないので長時間の歩行も楽に!
- ②90%の筋肉を使う全身運動に!
- ③正しい姿勢で歩き方もきれいに!
- ④下半身だけでなく、二の腕やバストにも効く!
- ⑤長時間運動しても疲れにくい体に!

## 正しいノルディックウォーキング法



腕を腰より後ろに振り、自分の体の後方でアスファルトパッドがしっかりグリップした時に地面を押します。お腹と腕に力を入れ、しっかりと押しながら腕(ひじ)を伸ばすと、さらに歩幅が広がります。グリップは強く握らず、腕と手首の力でしっかり地面を押しましょう!

## かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック かわさき区を歩きませんか？

川崎区は大規模商業施設や最先端研究開発施設、環境先進企業の集積、厄除けとして有名な川崎大師、東海道五十三次の宿場町の一つである川崎宿の歴史など魅力あふれる都市です。また市の表玄関である川崎駅東口周辺地区には文化・芸術の魅力を併せ持った中心市街地として、充実した都市機能を有しています。日本の近代化を支え、京浜工業地帯の中核としての役割を担ってきた川崎区には、産業技術の発展の歴史を物語る、近代化遺産・産業文化財が数多く残存していることも区の魅力のひとつです。

このような川崎区の魅力を発信するため、令和2(2020)年に、「かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック」を策定いたしました。みなさまに本宝物ウォーキングガイドブックを活用いただき、まちにあふれる「かわさき区の宝物」を見つけながら、楽しく健康づくりをしていただくきっかけとなれば幸いです。

このブックは川崎区役所、かわさききたテラスで入手できます →



# ウォーキングを楽しみませんか？

## 準備



ウォーキング前にセルフチェックをしましょう!!

### ★出発する前に体調を確認!

- 平熱である
- 頭痛・めまい・吐き気は無い
- 睡眠を十分とっている
- 疲労感やだるさが無い
- 血圧も平常

Check!



飲み物を忘れずに  
持っていきましょう!!



### ★動きやすい恰好をしていますか？

#### ～シューズ編

- シューズは甲の部分がフィットしているもの
- シューズの中である程度指が動く  
(つま先に少しゆとりがある)



POINT シューズがフィットしていない場合はインソールなどで調整しましょう  
合わないシューズだと疲労やケガの原因になりますよ

#### ～ウェア編

- 冬などは何枚か重ね着をしましょう

POINT ウェアの中が暑すぎて汗をかくと、ウォーキング後急に体が冷えてしまうので歩きながら調節しましょう

- 夏のウェアは発汗性が高いものを選びましょう
- 夏のウォーキングにはタオルと帽子は必須

## ストレッチ

ケガ防止や筋肉痛予防の為に体をほぐしましょう

### ★動的(ダイナミック)ストレッチ

可動域を拡げるために体の各部位を伸ばしたり、ひねったりしましょう

### ★下半身のストレッチ



#### 大腿四頭筋(前もも)のストレッチ

座った状態で片足を折りたたみ、上体を後ろに倒していく

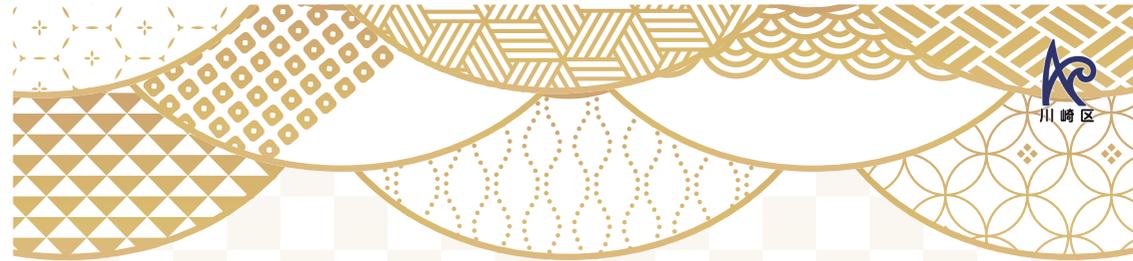


- 息を止めずに呼吸をしながら行いましょう
- 痛くなる手前の気持ち良いところでキープしましょう
- 呼吸を止めて強引に行くと筋肉が緊張し効果が薄れます



#### ハムストリングス(後ろもも)のストレッチ

仰向けに寝て片足を上げ、つま先を自分の顔に向けながら手で足を引き付けるように



# 川崎ディスカバーウォーク!

川崎区の魅力を発見!! 健康法を発見!!

～大師エリア編～



●発行 NPO法人ファンズアスリートクラブ  
●制作 ファンズスポーツクラブ川崎  
●問い合わせ ファンズスポーツクラブ川崎 070-6573-8631

川崎ディスカバーウォークの詳細はこちら

川崎ディスカバーウォーク 検索

