

ノルディックウォーキングを始めよう!

90%の筋肉を使う全身運動に

ウォーキングはおもに下半身が中心の運動ですが、ポールを活用することで上半身の運動が加わり、約90%の筋肉を動かす全身運動へとつながります。

歩き方がきれいに!

ポールで地面を押しながら歩くことにより、姿勢がよくなり、きれいな歩き方になります。また、カカトから着き、つま先で蹴るというウォーキングの理想的な歩き方が身につきます。

誰でもできる、無理のないスポーツ

基本は歩くことなのでやさしく、誰にでもできる運動です。ポールがバランス維持をサポートするので、転倒などの心配のある方でも安心して行なえます。また、いつ、どこでもできるため三日坊主にならず、継続しやすいエクササイズです。

ダイエットやフィットネス 無理なく続ける 健康スポーツとして ノルディックウォーキングは 最適です!

二の腕、腹筋、 バスト、ヒップに効く!

ポールで地面を押すという運動は、二の腕や胸の筋肉、腹筋を使います。さらに歩幅もぐんと広がるため、歩くだけで二の腕や腹部、ヒップがシェイプされ、バストアップもできます。

足腰への負担が少ないから 長時間の歩行もラクラク

ポールを使用することで、脚部の関節や腰への負担が軽減。長い距離の歩行が可能になり、ダイエットを目的とした有酸素運動が行ないやすくなります。

新しい理想的なスポーツ

ジョギングや普通のウォーキングでは……と考えている方におすすめできる最新フィットネスウォーキングです。

手術後のリハビリに効果的

ウォーキング時の負担が軽いため、関節やヒップ部の手術後、また一般的なリハビリにも効果的なエクササイズになります。

エクササイズ効果を 確実に得るポイントは しっかりとプッシュ& リリースすること!



カラダ全体を使って “有酸素運動”を!



《ノルディックウォーキングの歩き方》



① 両足の間にポールを斜めに突きます

② ストラップの付け根を地面に対し押し出します

③ 伸ばした手とポールが一直線になるまで振りきります

こんな方におすすめ!

① なにかスポーツを、という方に

これまであまり運動をしてこなかった人でも、運動能力に左右されずに無理なく始められます。高脂血症や高血圧で過度の運動ができない人に効果的な全身運動として注目されています。

② 効率のよい運動効果を求める方に

通常のウォーキングよりも20~40%も高いカロリー燃焼率が実証されており、効果的な有酸素運動としてトレーニングメニューに取り入れる人が増えています。

③ 体重が気になる方に

メタボリックシンドローム対策にも最適。場所や時間、季節を問わずにウエイトコントロールを始められます。カロリー消費量を、通常のウォーキングよりも20~40%ほど高めることが可能です。

④ ランナーの方に

背中、首、上半身を鍛えるだけでなく、姿勢の矯正、腕の振りにも効果的。ランナーズニーの予防、レース以降の調整にも適しています。

⑤ 企業の福利厚生のひとつとして

施設などの契約もなく、ウォーキングポールさえあれば社員の方々のストレス解消、健康維持・増進が可能。会社の負担も最小限ですみず。



特定非営利活動法人
日本ノルディックウォーキング協会
JNWA
Japan Nordic Walking Association

負担が軽く、効果の高いフィットネススポーツ、それが“ノルディックウォーキング”!!

ノルディックウォーキングは、クロスカントリー選手の夏の間のトレーニングのひとつであった「ポールランニング」をもとに、ポールを使った簡単な歩行運動としてフィンランドで発表され、季節を問わず誰にでも簡単にできる運動として広まり、ドイツやオーストリアなどヨーロッパを中心に愛好されている最新フィットネスウォーキングです。年齢性別を問わず、あらゆる年代の方がエクササイズ効果の高い有酸素運動を無理なく行なうことができるので、健康維持・増進、運動不足の解消、メタボ対策など、フィットネスや健康ライフに役立つスポーツとして注目されています。



日本ノルディックウォーキング協会の活動

日本ノルディックウォーキング協会は、今後の余暇時間の増大、健康志向の高まりに対応し、手軽でありながら効果的に有酸素運動を行なえるノルディックウォーキングを、イベント、講習会を通じて日本

での普及・振興を図り、健康に暮らせる社会の実現に寄与することを目的として2003年7月にNPO法人として正式に活動を開始いたしました。2022年には登録インストラクターは8,000名を超えました。

●おもな活動内容

指導者の養成／体験講習会の開催やサポート／レンタルポールの貸し出し／インストラクターへの講習会保険サービス／会報の発行(年4回ホームページの会員専用ページより閲覧)／大会やイベントの開催と協力／各地へのインストラクター派遣／さまざまなイベントでのノルディックウォーキング啓蒙活動

●体験会&イベントを各地で開催しています!

ノルディックウォーキングの体験会やウォーキングイベントなど、JNWA主催のものから各地のインストラクター主催のものまで、各種イベントが全国で開催されています。開催情報は当協会ホームページならびに協会発行の会報にてお知らせしております。協会ホームページとSNSは随時更新していますので、最新の情報は協会ホームページ・SNSでご確認ください。

●インストラクターとして活動しませんか!

体験会などを通してノルディックウォーキングの効果を実感し「ほかの人にも勧めたい」「もっと普及させたい」と考える人は少なくありません。JNWAでは講習会を開催することのできるインストラクターの養成講習会を各地で開催しています。養成講習会の期日や費用などの詳細は、協会ホームページでご確認いただくか、本部事務局にお問い合わせください。

JNWA 指導者資格制度

《インストラクター》

おもな指導対象: 一般

ノルディックウォーキングを体験済みでノルディックウォーキングの普及に意欲を持ち、ノルディックウォーキングの基本技術・知識を身につけ、体験会・講習会を開催できる能力を有する者。



《上級インストラクター》

おもな指導対象: 一般

インストラクターとしての活動歴が1年以上あり、かつ更新講習を含むインストラクターへの指導・助言を行なえる技術・知識・経験を有する者。さらに自身で開催する体験会・講習会において参加者の運動レベルを判断し指導方法を選択できる能力を有する者。インストラクターの更新講習会を開催することができる。*講習会での実技ならびにレポート提出による審査があります。

《マスタートレーナー》

おもな指導対象: 指導者、一般

インストラクターおよび上級インストラクターを養成することのできる能力(技術・知識・経験)を有し、かつ指導者を統括しノルディックウォーキングの普及を率先して行なう者の中からJNWA理事会において適任と認められた者。



特定非営利活動法人
日本ノルディックウォーキング協会

JNWA
Japan Nordic Walking Association

<https://www.jnwa.org/>

【本部】
〒170-0002
東京都豊島区巢鴨1-25-7
【Tel】 03-6861-3605
【fax】 03-6861-3606
【Mail】 info@jnwa.org

