

# ノルディック・ウォーキングの基本

一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟HP抜粋

## (1) アグレッシブスタイル ----- 運動強度 強

**腕を前に出し、しっかりと肘を伸ばして斜めにポールを突いている。**

腕をしっかりと前に出し、ポールを斜めに突くことにより体を前方に押し出すイメージを持つと良いでしょう。上腕三頭筋に大きな負荷がかかることが理解できるはずです。

慣れてきたらポールを突く角度に合わせて上半身の角度を前方に倒すことで、より一層推進力を得ることが出来、更に運動強度の強いアスリート向けのポールランニングと発展していきます。

## (2) アグレッシブスタイル ----- 運動強度 中

**腕を前に出しているが肘はやや曲げ気味で同様にポールを斜めに突いている。**

歩行時に自然に腕を振る中でタイミングを合わせてポールを斜めに突いていきます。

ノルディック・ウォークの最も基本的なスタイルと言え下半身だけでなく上肢を積極的に活用する為、四肢筋肉をバランス良くアップさせることが出来るウォーキングスタイルです。

## (3) ティフェンシブスタイル ----- 運動強度 弱

**ポールは垂直に突いているが、肘はやや伸ばし気味でスタンスも広め。**

生活習慣病対策や高齢者の健康運動対策、そして関節障害を持たれている方やスポーツ障害のリハビリに至るまで現在、最も活用範囲が広いと言われている安全かつ運動効果を楽しめる

基本ウォーキングスタイルです。姿勢矯正にも効果があると言われています。

ポールの扱いに慣れてくれば意識的に腕をしっかりと前に突き出すことにより歩幅も広がり前述(2)の運動と遜色無い運動効果と歩行スピードを得ることも可能です。