

ノルディックウォーキング

梅雨の時期に入り、運動不足になっていませんか？

晴れ間を見つけて効果的なウォーキングをすすめてみてはいかがでしょうか？

そこで、ノルディックウォーキングというストックを使ったウォーキングを紹介したいと思います。

●ノルディックウォーキングとは…

ノルディックウォーキングは 1930 年頃、北欧でノルディックスキーの夏場のトレーニングとして取り入れられたことが始まりであると言われています。

その後、一般の人々にも日常生活において簡単に行える健康づくりのための運動として取り入れられてきました。

ストックを使用することにより下半身だけでなく、腕の筋力も使われるため、エネルギー消費量が大きいと言われています。それにもかかわらず、普通のウォーキングより「疲れる！」といったこともないため、楽にエネルギー消費ができると考えられています。

また、普通のウォーキングと違った新鮮味があるうえ、ストックを用いるため加速感があり、リズムカルに楽しく行えます。

●ノルディックウォーキングの方法



ストックで地面を突くという動作による刺激が、手の骨を強くさせると考えられ、転倒時に手をつくことなどでおこる橈骨骨折の防止に役立つと言われています。

また、基礎代謝量の増加により、肥満などの生活習慣病の予防や治療にも役立つものと考えられています。

ぜひ、試してみてください！