

潮流

ノルディックウォークは、クロスカントリースキーの選手が夏季の強化トレーニングとして行っていたものが発展しました。その運動効率の良さ・手軽さから、フィンランドから世界に広まり、現在では七百万人以上が行っています。全身の筋肉の約90%を使用し、短時間で効果的な酸素運



理事長 倉吉 隆
副理事長 末廣 隆
NPO法人 未来
鳥取県中部医師会

松田 隆

動で脂肪を燃焼させ、一時間のあたり約四百キロカロリーを燃焼する(通常のウォーキングでは二百八十キロカロリー)を燃焼するために、ダイエットや肥満の予防にもなりませす。

ちょうど先日、倉吉の打吹公園で開催されたノルディックウォーク体験会に参加することができました。スキーのストックをついて歩くなんて、変な感じだなあと思いつつも、みんなで歩けば怖くないという気持ちで、ウォーキングポールを手にしました。ストレッチにもポールを使い、普通

あつという間の二・五キロの気分を「ノル歩」から「ノルラン」となり、一週間で一キロ程度しか歩けなかった七十四歳の女性には、参加した皆さんと同じように二・五キロを完歩できたこと大変喜んでおられました。

このように、身体の状況によって運動強度を調整でき、誰でも自分に合ったレベルで楽しめるノルディックウォークは、足腰のリハビリにも適し、リハビリウォーキングを可能にします。さらに、ポールを使ってランニングをすれば、全身の筋肉が鍛えられ、ノリの気分の「ノル歩」から「ノルラン」となり、一週間で一キロ程度しか歩けなかった七十四歳の女性には、参加した皆さんと同じように二・五キロを完歩できたこと大変喜んでおられました。

このように、身体の状況によって運動強度を調整でき、誰でも自分に合ったレベルで楽しめるノルディックウォークは、足腰のリハビリにも適し、リハビリウォーキングを可能にします。さらに、ポールを使ってランニングをすれば、全身の筋肉が鍛えられ、ノリ

ノルディックウォーク

ルディックウォーク体験会に参加することができました。スキーのストックをついて歩くなんて、変な感じだなあと思いつつも、みんなで歩けば怖くないという気持ちで、ウォーキングポールを手にしました。ストレッチにもポールを使い、普通

あつという間の二・五キロの気分を「ノル歩」から「ノルラン」となり、一週間で一キロ程度しか歩けなかった七十四歳の女性には、参加した皆さんと同じように二・五キロを完歩できたこと大変喜んでおられました。

このように、身体の状況によって運動強度を調整でき、誰でも自分に合ったレベルで楽しめるノルディックウォークは、足腰のリハビリにも適し、リハビリウォーキングを可能にします。さらに、ポールを使ってランニングをすれば、全身の筋肉が鍛えられ、ノリ

(倉吉市)