

# ノルディックウォーキング

# 簡単ストレッチ



福祉に・ずっと・まっすぐ

ツクイ

ノルディックポールで歩こう！

ウォーミングアップは、筋肉の緊張をほぐし、関節をやわらかくするなどの効果があり、トレーニングの一環です。ウォーキングの前には必ずウォーミングアップをし、ウォーキングの後には筋肉をリラックスさせるようにクールダウンをしましょう。

説明

順序と動き

座位の場合

## 1 深呼吸

- ①肩をすくめるようにしながら息を吸います。
- ②ゆっくりと肩を下しながら息を吐きましょう。(3回繰り返す)



### POINT

ストレッチをする際はポール  
のストラップに手を通さず、  
ポールの上に手をのせた状  
態で行います。

## 2 ポール上げ

- ①ポールを両手に重ねて持ちます。
- ②頭の上上げます。できる方は、首の後ろに持っていきます。(3回繰り返す)



### POINT

痛みがない範囲で行いましょう。毎回、自分の肩がどれくらい動くのかを覚えておくと効果を実感できます。

3～8番は座位  
の状態でも行えます！

## 3 からだ左右倒し

- ①ポールを両手に重ねて持ち、頭の上上げます。
- ②体を横倒し10秒数え、反対側も同様に行います。(左右10秒ずつ)



### POINT

痛みがない範囲で行いましょう。



## 4 からだ捻り

- ①ポールを両手に重ねて持ち胸の高さに上げます。
- ②後ろを振り返るように体をひねり10秒数えます。反対側も同様に行います。(左右10秒ずつ)



### POINT

胸の高さより下がらないようにしましょう。



## 5 ボート漕ぎ

- ①ポールを両手に重ねて持ち胸の高さに上げます。
- ②ボートのオールを漕ぐように前から後ろへ10回ひきます。(前後に10回)



### POINT

脇を開いて、  
胸を張るように  
しましょう。



## 6 からだ前倒し

- ①ポールの上に手を置き、一歩前にポールを突きます。
- ②ポールに体重をかけながら、腕と背中がまっすぐになるように体を倒して10秒数えます。(前後に10回)



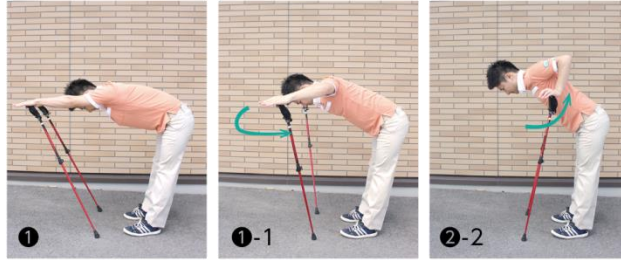
### POINT

背中が真っ直ぐになるように、  
体をしっかり倒しましょう。



# 7 平泳ぎ

- ①体を前に倒した姿勢から、平泳ぎをするように、腕を動かします。
- ②脇を閉じた姿勢の時に、ゆっくりと身体を起こします。(5回繰り返す)



**POINT**  
しっかりと手を引き寄せてから、一回ごとに体を起こしましょう。



# 8 クロール

- ①体を前に倒した姿勢から、クロールをするように、腕を動かします。
- ②左右交互にポールを引き寄せます。(5回繰り返す)



**POINT**  
クロールの息継ぎのように、交互に首を動かしましょう。



# 9 アキレス腱伸ばし

- ①ポールの上に手を置き、体を支えながら、片方の脚を後ろに引き、10秒数えます。もう片方の脚も伸ばします。(左右10秒ずつ)



**POINT**  
肩関節を大きく回すことで、肩こりや首のこりの解消にもなります。

**POINT**  
足を後ろに引いた時、かかとが浮かないように注意しましょう。

# 10 もも裏伸ばし

- ①片方の脚を前に出し、つま先を上げます。お尻を後ろに突き出しながら、ゆっくりと体を前に倒し、10秒数えます。(左右10秒ずつ)



**POINT**  
太ももの裏側にある筋肉をストレッチすることで、骨盤の動きが滑らかになり、腰痛予防に効果があるといわれています。

# 11 足振り(前後)

- ①ポールの上に手を置き、一步前にポールを突きます。
- ②片方ずつ前後に大きく足を10往復振ります。



**POINT**  
ウォーキングのベースとなる腸腰筋や大背筋のストレッチです。

# 12 足振り(左右)

- ①ポールの上に手を置き、一步前にポールを突きます。
- ②片方ずつ左右に大きく足を10往復振ります。



**POINT**  
内転筋や臀部の筋肉を鍛える。ヒップアップにも効果的です。

# 13 足首回し・深呼吸

- ①ポールの上に手を置き、一步前にポールを突きます。
- ②つま先を軸に、片方ずつ足首を10回まわします。
- ③深呼吸をおこないます。



**POINT**  
最後に2のポール上げを行い、肩が楽になったか確認しましょう。