ともえ　シニアカレッジ

２０１１夏期講座　第２回

ノルデイックウォーキングを楽しむ

ポールを持って颯爽と歩きましょう

高　橋　良　子

日　時　：　２０１１年６月２３日(木)

午後６時　～　７時30分

会　場　：　函館市青年センター

主催　：　函館生涯学習インストラクターの会

BWCはこだて　ノルディックウオーキング教室

担当　　高　橋

ノルディックウオーキングの健康効果

1．　ノルディックウオーキングのルーツ
2．　ノルディックウオーキング専用ポール
　※　正しいポールの長さの選択方法
　　①　身長　×　０．６８　　１６０cm×０．６８＝１０９ｃｍ
　　②　　グリップを握った位置で肘が９０度くらい
3．ノルディックウオーキングの効果
・ポールを使用することによって、エネルギー消費量が通常のウオーキングに比べて２０～２５％上昇する。
・全身の筋肉の９０％を使用（ウオーキングは７０％）
・姿勢がよくなる。
・首・肩にかけての痛みやコリを解消する。
・首から背中にかけての横方向の柔軟性が向上する。
・最も活動する筋肉として伸縮する上腕筋・肩甲骨周辺の筋肉・大胸筋・後背筋
・関節やひざへの負担を軽減する。（体重の２０～２５％）
・１時間当たり４００Ｋカロリー消費（ウオーキングでは２８０Ｋカロリー）
・滑りやすい地面では、ポールが杖となり非常に安全。
4．運動の目安
・目標心拍数　：　最高心拍数の６０～７５％
　　最高心拍数　＝　２２０－年齢
　　例　　６０歳　　２２０－６０歳＝１６０
　　１６０×（６０～７５％）＝９６～１２０
・息は弾むが会話ができる。
・毎日行う運動量の目安（下記のうち１つ）
　○　心地よいペースで３０分
　○　１万歩
　○　１日に５階程度の会談を５回上下
　○　１５０Ｋカロリー消費

5．体重別エネルギー消費量

	ウォーキングのエネルギー消費量（kcal）							
体重	50	60	70	80	90	100	110	120
1分	4	5	5	6	7	8	9	10
1時間	240	300	330	360	420	480	540	600
	ノルディックウォーキングのエネルギー消費量（kcal）							
1分								
1時間								

講座実施状況