

新緑まぶしい季節。2本のポールを使って歩く「ポールウォーキング」を始めてみませんか? 姿勢が良くなり、運動効果も抜群といわれています。著者の医学博士・藤邦彦さんに、効果や実践方法について聞きました。

運動効果を

感じつつ安全に

初めに、なぜポールを使うといいのか説明します。ケガをしたり、脚の筋力が弱って歩くものと思われるが、本当に使って歩くものではありません。が、そうではありません。つえと違うで、体重をかけて使つてはいけません。

一番の特長は、ポールを使うことです。自分の姿勢を改善できる点です。また、全身の筋肉を使って、バランス良く鍛えながら、安全に歩くことができます。

自分で正しい姿勢で歩いていると考えていても、実際にポールを使つてみると、強制的に姿勢が良くなる感覚や筋力不足を体感できるはずです。

また、全身の筋肉を使つて、バランス良く鍛えながら、安全に歩くことができます。ポールは全身の筋肉をバランス良く鍛えるための道具であり、「バーナルトレーナー」といえるでしょう。

◆ノルディックウォーキングとの違い

2本のポールを使って歩く運動には、主にポールウォーキングとノルディックウォーキング、山登りの三つがあります。似ていますが、それではあまりもポールの形状も、運動負荷も異なります。ノルディックウォーキングは、雪上で行うクロスカントリーの夏用トレーニングメニューとして始まります。似ていますが、それでは必ず各筋節を大きく動かしていくことができるのです。

ポールは全身の筋肉をバランス良く鍛えるための道具であり、「バーナルトレーナー」といえるでしょう。

最終ゴールは

ポールなし

ポールウォーキングを始める際、いきなり骨骼を無理して伸ばしたりするだけがをする恐れがあります。最初

は、主にポールウォーキングとノルディックウォーキングで、山登りの三つが並んでいます。似ていますが、それでは必ず各筋節を大きく動かしていく必要があります。運動強度が高いため運動習慣のない人は、やや難しいかもしれません。ポールウォーキングは、骨格を伸ばすことで、歩幅を広げます。歩幅を広げることで、腕の振りをより意識するため、肩甲骨など普段使われらない部分も動き、上半身が鍛えられます。

上半身と下半身が運動した全身運動になります。歩幅も広がります。

最終目標は、ポールがなくても正し

① 普段使わない筋肉を使い、姿勢を改善

② 腕を振ることで上半身もトレーニング

③ つえのように体重をかけるのはNG

健康PLUS+

「ポールウォーキング」で歩こう

医学博士
安藤
邦彦さん



あんどう・よしひこ 医師博士。日本ポールウォーキング協会名誉会員。整形外科専門医。吉田大学医学部卒業後、同大整形外科医局勤務。入局後、同大整形部腰椎専門医として腰椎疾患の治療に従事。専門学会では、日本整形外科学会、日本脊柱専門医学会、日本整形外科学会等で講演活動を行なう。専門書籍として著書「ポールウォーキングで歩く」がある。

理想のフォーム

意識したいポイント

ポールウォーキングが必要なものには、「ポール」「ウォーキングシューズ」「動きやすい服装」だけです。

専用のポールは、多くのスポーツ用品店で購入できます。先端に球状のゴムが付いていてバランスを取りやすく、登山用とは、クウォーキング用や、用

途が異なるので、購入する場合は、用途によっては、異なるもので、購入する場合も、用



運えないよう注意してください。

また、ポールは最適な長さで使うことが大切です。今のポールは握らず、グリップの上に手を乗せた状態で肘を直角にしてください。

長さが変わると事故につな

がります。しっかりと縮めましょう。

は、自分にとって楽な姿勢でポールの長さを合わせましょう。長年かけて体に染め付いた姿勢は、直角に腰を曲げても直角にしてください。

緩んで長さが変わると事故につな

がります。しっかりと縮めましょう。

まずは公園の歩行路の好きな道から始めるのがおすすめ。うまでも歩くつにならなければ、小さな坂道や階段へとスイッチアップするがいいでしょう。歩行面は、雨上がりでつるる滑る道や、ザザラした砂利道でできるだけ避け、安全に歩ける場所を選んでください。

まずは基本の「1段ギア」で歩き始め、慣れてきたら「2段ギア」にも挑戦。足の運び方は、「かかと着地」を意識してください。



上体はやや前傾きみに、ポールは反対側の足の横に手で持ったポールを、かとの辺りに置く

● 1段ギア

- ・腕は自然に垂らしてポールを着地
- ・反対側の足部（かかと）と歩幅（まずまず付近）がポールの横に来るようになります。
- ・普段、散歩や買い物のときと同じ、長い腕をイメージして、手でアップ
- ・足を運ぶ
- ・まずは1回15分くらいからスタート

● 2段ギア

- ・歩幅もやや広げ、振り、1段ギアより足部半分ぐら
- ・歩幅で、特に前へ
- ・長い腕をイメージして、手でアップ
- ・足を運ぶ
- ・歩幅もやや広げ、振り、1段ギアより足部半分ぐら
- ・歩幅で、特に前へ
- ・長い腕をイメージして、手でアップ
- ・足を運ぶ
- ・歩幅もやや広げ、振り、1段ギアより足部半分ぐら
- ・歩幅で、特に前へ

歩き方へ応用

歩き方へ応用する場合、背筋を伸ばしてお腹を抉め、重心を低く保ち、ポールは反対側の足のかかと辺りに置く

▼ 階段を下りる

1、2段目には両方のポールを同時に置いて腕の力も使って上る



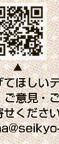
1、2段目には両方のポールを同時に置いて腕の力も使って上る

▼ 階段を下りる

背筋を伸ばして重心を保ち、足から先に下りる

1、2段目には両方のポールを同時に置いて腕の力も使って上る

背筋を伸ばして重心を保ち、足から先に下りる



取り上げてほしいテーマなど、ご意見・ご要望をお寄せください
dokusha@seikyoun.jp