

## 歩かなければ 歩けなくなる



## ポールウォーキング の 3 つの効用

### ●有酸素運動(再現性で 2 段ギヤは必ず早く歩ける。)

- ①遠くを見る。
- ②歩幅は半歩広く。
- ③ポールはかかとの横に置く。

### ●筋トレ(筋トレに定年なし)

- ①膝とつま先は同一方向。
- ②膝はつま先より前に出ない。
- ③呼吸を止めないでカウントする。

### ●ストレッチ

- ①筋膜リリース
- ②骨ストレッチ
- ③動的ストレッチ・静的ストレッチ



太極拳は足先をあげ基底面に踵から着地するので転倒しないが **遅い**。

「競歩」を参考に 転倒することなく 誰でも**速く**歩けるようにしたものがポールウォーキングで 日本の整形外科医が技術開発したものである。

ノルデックウォークが スキー選手の夏場の体力維持のため開発されたのに対し 主に高齢者の転倒防止のために 開発されたものがポールウォーキングである。ノルデックが チューティングになるのは 早く・高く・遠くというスポーツの技能の向上が中心になるのに対し ポールウォーキングは 当事者の「**チャレンジ**」する意思が前提のため **コーチング中心**になり理論と技能が 必要になる。