

楽しく運動!
健康増進
チャレンジ

負担は軽いのに、効果は大きい!
ポールウォーキングを取り入れた
エクササイズを実施中!

グランガーデン福岡浄水・鹿児島。
2つの施設で教室開催中!

ポールウォーキングをご存知ですか? 中高年の方々を中心に手軽にはじめやすい運動として人気を集めている運動です。歩行訓練やリハビリにも活用される運動で、年齢を重ねても元気でいきいき過ごすために欠かせない基本動作のひとつ「歩行力」を高めてくれると言われています。また、ポールを使うことによって、普通にウォーキングする以上に全身の筋肉が刺激されるため、エネルギー消費も高くなります。そのため、減量をしたい方や、生活習慣病の予防を目指す方などにも注目されています。

具体的に、どんな特徴があるのかをご紹介します。いきましょう。

やってみよう!! ポールウォーキング

歩くだけでなく、ポールを使ったエクササイズも実施しています。
ポールさえあれば、ご家庭でも手軽にできる
簡単な動きをいくつか紹介します。

ポールウォーキング
インストラクター
齊藤 信泰 氏

私が指導して
います!



日本ノルディック・ウォーク連
盟公認指導員を取得して本格的な指導を行っています。

伸ばしストレッチ

息を吐きながら、肩を深く入れるイメージで体を伸ばしてみましょう。
ポールは体から遠くで支えてしっかりストレッチを行います。

お尻を後ろに
引っ張るイメージで



前かがみ

- ①足を肩幅に開き、体の少し前の方でポールを持ちます。
ポール、腕、体、地面で大きな四角形をつくってください。
- ②ポールで体を支えながら、ぐっと体を前にまげてみましょう。

ポールで体を
支えていることで、
いつもより大きく体を
動かすことができます



後ろにそる

- ①足を肩幅に開き、ポールは体より後ろに持ちましょう。
- ②そのまま後ろに思いっきりそってみてください。

ポールを握って
動かすことで、
腕や背中といった
上半身も
鍛えられます。

2本のポールを
持つことで、
背筋が伸びた
正しい姿勢で
歩けます。

ポールによって
体重が分散されるので、
足腰にかかる負担が
軽減できます。

バランスが
とれるので、
転倒の心配もなく
安全に歩けます。



脚ふりこ

- ①足を揃え、手を少し開いた位置でポールを支えます。
- ②[前後に振る]
そのまま足を前後に大きく振ってみましょう。
- ③[左右に振る]
体とポールの間で、足を片方ずつ左右に大きく振ります。
※体を支えるために必要な腰やお尻の筋肉を鍛えるのに効果的です。



股関節を意識して
動かしましょう

脚のストレッチ

お尻を突き出す
イメージで

曲げているほうの
踵に重心を乗せる



- ①脚を横に開き、ポールを体の前で支えましょう。
- ②そのまま片方の膝を曲げ、もう片方の脚をぐっと伸ばしてください。
※膝に体重をかけてしまうと痛めてしまう場合がありますので注意しましょう。

グランガーデン鹿児島での取り組みご紹介



これまで、「らくらく体操」を定期的
に実施していましたが、更に運動習慣をつ
けていただくことを目的としてポール
ウォーキングと貯筋運動を加え、月曜
から金曜まで毎日運動が出来るように体制
を整えました。

中でもポールウォーキングは2本の
ポールを使用することで、足腰の弱い方
は安定性向上のために、足腰に自信のある
方は更に鍛えるためのトレーニングとし
て、と、幅広い方を対象に実施すること
が出来ています。

ウォーキングの前後でストレッチや筋
力トレーニングを実施し、約30分間で
が毎回10〜15名の方々と共に楽しく取
り組んでいます。ウォーキングは個人の
ペースを大切に、歩く速さや休憩など
も自由にしていただいています。

個人ではもちろん、皆で集まる事で自
然と会話が生まれ、笑顔になります。皆で
楽しみながら取り組める活動を目指して
これからも続けていきたいと思っています。

理学療法士 家入和恵

