

ノルディックウォーキングポールを借りられた方へ

身長とポールの長さの目安

ご自身の身長を目安にノルディックウォーキングポールの長さを調整しましょう。

身長目安	ポール長さの目安
140	95
145	99
150	102
155	105
160	110
165	112
170	115
175	120
180	122
185	125

(単位：cm)

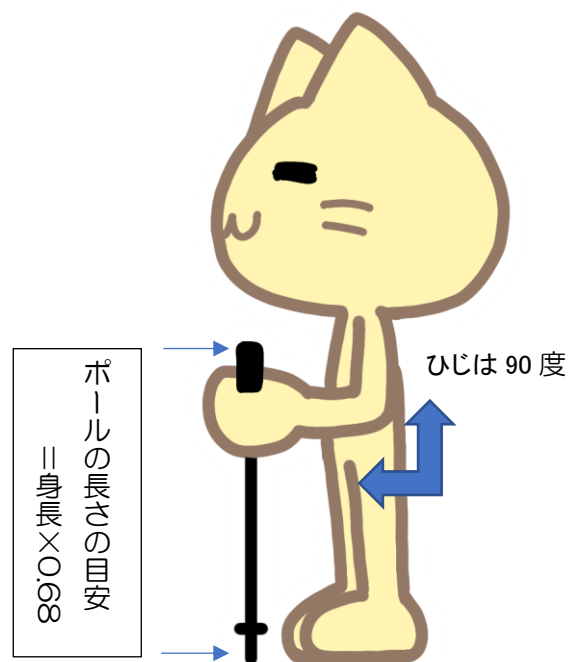
ポールの長さの目安 = 身長(cm) × 0.68 です。

おおまかな目安は表を参考にしてください。

立ってポールを持った時、グリップを握った位置でひじが90度くらいになるようにするのが適度な長さです。自分に合った長さになるよう微調節してください。

ポール調整の手順

- ①平らな場所にまっすぐ立つ
 - ②腕は体側へ付ける
 - ③ひじは90度にする
 - ④ストラップの付け根を持つ
 - ⑤長さを調節する
 - ⑥パットの調整をする
- ※パットは進行方向が短くなります。



安全なウォーキングのために

安全にノルディックウォーキングを行うために、下記のことには注意しましょう。

安全にノルディックウォーキングを行うためのポイント

□体調に合わせ無理をしない

- ・ 現在、治療を受けている方は医師に相談してから開始しましょう。
- ・ からだに違和感や痛みがあれば、途中でもウォーキングを中止しましょう。

□水分補給をこまめにしましょう

□歩く前に準備体操（ウォーミングアップ）と終わってからの整理体操（クーリングダウン）をしっかりと行いましょう。

□交通事故に気を付けましょう

- ・ 交通ルールを守り、道路横断に注意しましょう。
- ・ 夜間は夜光反射板などを活用し目立つよう工夫しましょう。

ノルディックウォーキングのマナー

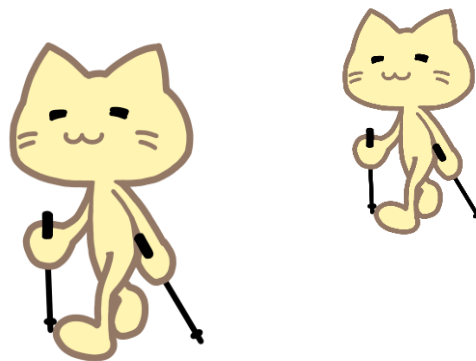
- ・ 歩くときは、周りの人との距離を十分にとりましょう。ポールが人に触れないように、すれ違う時や狭い場所ではポールを自分の身体の前でそろえて 1 つに持つなど周囲に配慮して歩きましょう。
- ・ 歩道等にあるグレーチング（金あみ）にパットを挟み込まないように、注意しましょう。
- ・ 水分補給や帽子をかぶるなど手を使う動作をするときはストラップは外しましょう。

<注 意>

藤岡市のホームページでノルディックウォーキングの動画を公開しています。必ずご覧になってから運動してください。

ポールの使い方、歩き方は「実践編」ウォーキング前のストレッチは「ウォーミングアップ編」ウォーキング後のストレッチは「クーリングダウン編」をご覧ください。

四季折々の自然を眺めながら
ノルディックウォーキングを
楽しみましょう！
いつでも、どこでも
ノルディックウォーキング！



【お問い合わせ】

藤岡市役所健康づくり課 健康増進係(直通:40-2808)