

# ポール歩き Walking with Poles スタイル 基本はこのふたつ

## フィンランド発祥の4点駆動後方押し出しスタイル ノルディックウォーキング

ポールを後方の地面に着き、地面を押して効率のよい有酸素運動をめざすフィットネスウォーキングスタイル。正しいフォームを身に着けることによって、ポールによる推進力が加わり、歩幅が広くなり、歩行速度が上がって、全身運動を実現しやすくなり、足だけの通常歩行よりエネルギーの燃焼効率が上がります。



## 日本生まれの4点支持前方着地スタイル ポールウォーキング

からだの前に着いたポールを補助に姿勢を改善し、足・腰への負担を軽減できるウォーキングスタイル。足とポールの4点で支えることによりバランスが保たれ、転倒を予防して、困難になった歩行を継続できるよう補助することもできます。



### — ポール歩きのおすすめポイント —

- 全身の約90%の筋肉が使われる有酸素運動で、通常歩行と比較して20～40%増のエネルギー燃焼率が期待できます
- ポールを使うことで、姿勢を整えることができ、足腰への負担を軽減できます
- 年齢、性別、運動能力を問わず、個人のレベルに合わせてできる運動です

### ■ 定例会

毎週金曜日  
アクティブクラス 10:00-12:00  
ゆっくりクラス 13:00-15:00  
赤羽、滝野川、浮間など、区内各所にて  
毎週 場所を変えて実施

### ■ ステップアップウォーキング会

毎月第1日曜日 9:30-12:30  
都立公園など都内各所で実施

### ■ 体験会

随時

【参加費】 各回 会員 1,000円 ビジター 1,300円  
ポールレンタル 500円/1回

主催 特定非営利活動法人 れっど★しゃっふる  
後援 北区

URL : <http://www.red-s.net/>  
お問合わせ 事務局 村上広幸  
Tel : 080-1338-0297  
E-mail : [murakami@red-s.net](mailto:murakami@red-s.net)



### 世界を広げてくれたポール歩き ぜひ、みなさんも

ポールを持って立つと姿勢がよくなるのを感じ、歩いてみると推進力がついて、自分の足で歩いているのではないような不思議な感覚を味わえます。これが、私が初めてポールを持って歩いた時の感想です。  
腰痛があって、5km歩くのがやっとだった私が、ポール歩きのおかげで、いつのまにか、歩く距離が長くなり、スピードが速くなって、歩幅が広がり、山道を楽に歩けるようになって、気がついたら3,000mを超える山の上に立っていました。  
ポール歩きが私を新たな世界に連れていってくれたのです。

コーチ 藤井直子



# 赤羽ポール歩きのお会

# Reds レッズ



歩くのはカラダにいい  
ポールを持って歩くと いいことが  
もっと いっぱい！！  
ひとりでできないことも  
仲間と一緒に続けられる  
さあ一緒に歩こう！

# 赤羽ポール歩きの会

## Reds ってこんな会です

毎週金曜日の定例会  
歩き方の基本練習中

イベント参加  
日ごろのトレーニングの成果を  
試して15kmに挑戦!

屋外で年末恒例の納会

ステップアップウォーキング会  
では、体幹を鍛えて、  
スピードアップをめざします

暑い日や雨の日は、屋内で!

年齢も、からだのコンディションも、歩く環境も、ひとそれぞれ。  
**Reds**は、ノルディックウォーキングでもポールウォーキング  
でもスタイルは自由。  
ニーズに合ったスタイルでポール歩きを楽しめる会です。

一生元気に歩くために必要な力は  
基礎トレーニングで身につけます。  
姿勢改善、筋トレ、ストレッチ、  
脳トレ、呼吸、バランストレーニング……  
仲間とめざす、週一回の健康習慣です。

いつもと違ったコースを  
少し長めに歩いてみたり

時には、遠出をしたり

### 会員のみなさんから

◆Redsのテーマ"一生自分の足で歩こう!"に心より賛同して参加しています。  
私の母は、78歳で倒れ、それより車椅子生活です。ずっと介護してきてこんなに悲しいことはありません。  
Redsでは、ポール歩きだけでなく、歩きかたの基本姿勢、フレイル予防のための筋力の鍛え方、体操等いろいろなことをやります。定期的に体力測定をして今の自分を維持していくことを見る化しています。  
ひとりではできないことも皆さんとなら楽しく続けられます。  
元気に年齢を重ねることを目指し、みなさんも、ぜひ参加してみてください! 60代 E.S.さん

◆Redsは、週に一度、よい姿勢を意識して歩くことができ日常の健康づくりができる場所。 70代 T.U.さん

◆Redsは、一週間のからだのリフレッシュとリセットできる場です。 50代 N.S.さん

◆10年前、膝が変形して痛くて歩くのがつらかったのに、ポールウォーキングに出会ったおかげで、今は長い距離を速く歩くことができるようになりました。 80代 T.M.さん

◆歩くことで元気になり、住んでいる街を再発見し、素晴らしい仲間ができる会です。 70代 I.A.さん

◆ポールウォーキングがこんなにからだを使った歩きとは思いませんでした。正しく教えてもらったからこそ実感できたのだと思います。ウォーキングの前後の運動で、後に疲れが残らないのも良いです。 80代 K.S.さん

◆いつまでも、若々しく歩こうと思っています。Redsに参加したことで、からだを動かそうという意識ができ、皆さんとお話ができることが良かったです。 70代 Y.K.さん

◆●50代~80代まで幅広い年齢層でも個人のレベルに合わせて指導してもらえるし、高齢者になってもいつまでも歩き続けられるようにメニューが考えられています。  
●同年代の人ばかりではなく、年齢を超えて交流できる機会ができました。  
●ただ歩くだけではなく、正しい筋トレ方法や歩くために必要な立ち方、体力アップのための年に1回の体力チェックなど、きめ細かい指導が受けられます。  
●仲間と歩くと一人では歩かない長い距離を歩けるようになります。  
●毎週違った場所を歩くので、いろいろな場所を知ることができて飽きません。 50代 M.S.さん

◆Redsは、生涯自分の足で歩けるよう、仲間と切磋琢磨しながら、楽しく歩くところ。 60代 J.W.さん