

## ポールウォーキングの歩き方（3つの強度設定）

ポールウォーキングには、運動強度を調整する3つのギアがあります。（ポストリハビリ等の特別対象者向け L. Gear を入れると4つ）ちょうど、人間の体を車に例えるなら、ギアシフトが3段階あると言えます。車同様、環境にマッチしたギアチェンジをしないと、途中で故障したりして目的地に到達できなくなってしまいます。以下の表はポールウォーキングの3つのギアに関する説明です。技術の習得状況、その日の体調や環境に応じて使い分けましょう。また、1～3段ギアをシフトアップ、シフトダウンすることにより、効果的なインターバルトレーニングが可能となります。通常は、2段ギアでのポールウォーキングでヘルスアップを図ります。

ギア・強度	歩き方（イメージ）ネーミング	歩く速さ（分速） （下段：時速）	Mets RPE	歩幅/身長
1段・低	普通に歩く（お散歩・お買い物） Stroll Walk	70m/分 （4.2km/h）～	3Mets 10-11	37%
2段・中	やや速く歩く（駅に向かう・半歩広く） Patrol Walk	90m/分 （5.4km/h）～	4Mets 12-13	45%
3段・高	体幹をひねり股関節まわりを大きく動かす （一歩広く） Hiproll Walk	110m/分 （6.6km/h）～	5Mets 14-15	50%

### 【腕・脚の使い方】

#### ① 1段ギア、お散歩ストロールウォーク

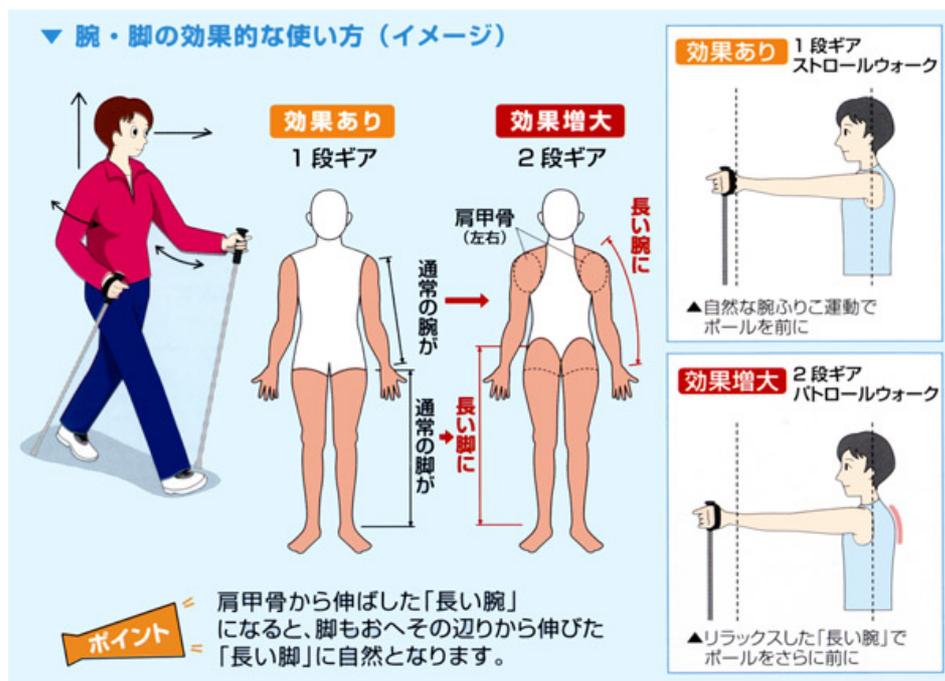
腕は自然に重力に逆らわずに軽くスイングさせ、ポールを着地させます。反対側の足全体がその横に来る様に運びます。お散歩ストロールウォークを行っている時の腕は、自然な腕振り運動でポールを前に出します。

- 安全なウォーキング手法なので軽度な膝関節症患者様要のリハビリテーションの一法としても有用。
- 生活習慣病（脂質異常や高血圧など）+軽度な膝関節症+高齢で、歩行がアンバランスな方の安全な有酸素運動として処方

#### ② 2段ギア、軽快パトロールウォーク

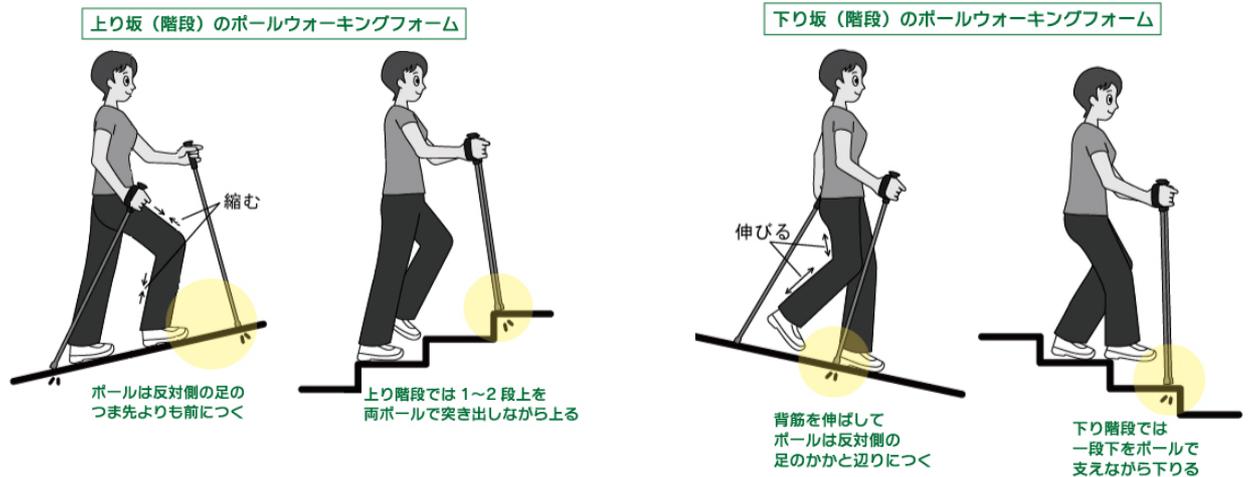
腕は肩甲骨の内側から離れるように「長い腕」をイメージしてポールを突き出します。この時、腕出しの掛け声として「前へ、前へ！」と言葉をつぶやきながら、機関車になった気持ちで行えば、より効果が期待できます。ポールを突いたあたりに反対側のかかどが来るように少し意識して、「長い脚」（おへその辺りから脚が出ている）をイメージして歩幅を広げます。「腕を長く前に出したら脚もすかさず着いていく、、、」といった腕がアクセルの役目を果たす

イメージです。パトロール隊の颯爽としたイメージでよいでしょう。この時、決して「ちょこまか歩き」にならないう、長い脚とのおいかけっこになる感じです。



### ③ 「スローピング」とは？

バランス能力を鍛えるためにも、上り坂や下り坂、階段などの傾斜（スロープ）を使ったトレーニング「スローピング」がおすすめです。高齢者の筋力向上や循環機能も高める新しい運動法として注目されているスローピングですが、ポールを持って行うスローピングは通常歩行の3～4倍の効果が期待できます。まさに究極のコンディショニングエクササイズといえます。



**上り坂や上り階段**では、ポールは反対側の足のつま先より前に突きます。上体はやや前傾させ、グリップは通常よりもしっかり握って腕全体を使います。上り階段では、1～2段先を両腕のポールで突きだしながらアクセントをつけて上がっていきます。

**下り坂**では、背筋を伸ばして歩幅は短めで重心を低く保ちます。ポールは反対側の足のかかとの付近に突きます。

**下り階段**では、1段先を両腕のポールで支えながら降ります。また、階段昇降にはスローテンポな「肩回し」の要領で胸部を開きながら肩甲骨を動かせば、筋トレとストレッチが同時に行えます。

ポールウォーキングの主な2つのギアシフトチェンジ法とスローピング技術をご紹介しました。

（3段ギアについては、別の資料でご説明いたします。）

ポールを使用するシーンは、野山を歩き回るだけでなく、朝夕の近所のウォーキングコースであったり、街中や建物の中であったり、日常生活の延長上にあります。どうぞ、身近な場所でウォーキングコースを設定してみてください。運動を習慣化するために無理は禁物です。日頃運動習慣のない方は、できる範囲から始めて徐々に時間と回数を増やすようにしましょう！

#### ウォーキングエクササイズ時には、こまめに水分補給を！

有酸素運動には、脂肪燃焼はもちろんのこと心肺機能向上にも効果があります。この際、運動中のエネルギー代謝を円滑に行うため、コップ1杯（約100～200ml）の水を歩く前に飲んでおきます。夏はコップ2杯程度を目安に、また、歩いている途中も15～20分おきに、コップ1杯の水分補給を心がけましょう。道路は危険がいっぱいなので、集中力を欠かないために、糖분을一緒に補給できるスポーツドリンクなどを活用してみるのも手です。1時間以内なら水補給ですが、それ以上だとエネルギー補給が必要です。運動中にのどが渇いたと感じるようでは、給水タイミングがかなり遅れていることになります。



※スポーツドリンクは糖분을多く含んでいるので通常のウォーキングであれば薄めて飲むと良いでしょう。