

Nordicwalking Intensity & Frequency

- トレーニング強度と頻度

ノルディックウォーキングは、いつでも、どこでも、運動レベルを問わず誰でも気軽にできるフィットネススポーツです。個人のコンディションを考慮し、より効果的なフィットネスにするため、目的を明確にすることが大切です。

ノルディックウォーキングのテクニック、その強度、トレーニング周期(頻度)が、フィットネス向上に大切になります。無理なく継続でき、かつ個人の身体能力にあった効果的なトレーニングプランを立てましょう。

テクニック

ポールをしっかりと押し切ることが大切。歩幅を半歩広く、肩は十分リラックスさせてノルディックウォーキングしよう！



強度

私にあった強度は、楽しくお話できるスピード。時々フィットネスレベルも体験してみるの。しっかりと呼吸して、清々しい気持ちは最高

頻度

ノルディックウォーキングは気軽に楽しめるから継続できるわ。良いフィットネスは続けてこそ、効果があるよね。できるだけ友達を誘って、みんなで続けられるようにするの。

ヘルス、フィットネス、スポーツレベルの紹介

For Sport - スポーツ

能力の壁を打ち破りたい、新しいことにチャレンジしたいアスリートのためのトレーニングです。ノルディックヒルウォーキング、ノルディックランニング、ノルディックジャンピングなどのインターバルトレーニングとして活用できます。またサーキットトレーニング(筋力トレーニング)なども可能です。

対象：あらゆる種目のアスリート

強度：～90%HRmax

頻度：1～2回/週程度。1回のトレーニング時間は60分以上が目安。
フィットネスレベルと組み合わせで行います。



HRmax - 最大心拍数

最大心拍数 = 220 - 年齢

運動強度の目安 (身体能力によって個人差があります。)

年齢	60%HRmax	70%HRmax	85%HRmax
20	120	140	170
30	114	133	162
40	108	126	153
50	102	119	145
60	96	112	136
70	90	105	128

パーソナルプログラムをお考えの方は、最寄のノルディックウォーキングインストラクターにお尋ね下さい。または、www.nordicwalking.comで個別にFINNESS PROGRAMが作成できます。
技術協力：
Polar <http://www.polar.jp>
exel <http://japan.nordicwalking.com>

For Health - ヘルス

健康維持のために、毎日のように続けられる強度のノルディックウォーキングです。
テクニックとしては、腰のラインまで後方にポールをしっかりと押し切ることが大切になります。(テクニックページ参照：1～3を繰り返す。)

対象：一般、中高年層全般、リハビリテーション、運動に制限がある人、ダイエット、フィットネスを気軽に始めたい人、バランスに不安のある人
強度：ノルディックウォーキング中、会話できる強度
50-60%HRmax
頻度：毎日可能。(15～30分程度)

注意！
心臓疾患、関節疾患などの持病のある方は、専門医の指示に従ってください。また、疲労を直ぐに感じる人も同様です。

For Fitness - フィットネス

体力の向上、より活発なノルディックウォーキングをしたいノルディックウォーカーのための運動強度です。テクニックページにある、1～4を完全に達成できることが大切です。
ヘルスレベルと併用して、無理のないノルディックウォーキングを行いましょう。

対象：フィットネスレベルを向上したい人。
強度：「ややきつい」と感じる強度。ダイエットに最適な強度とされます。60-70%HRmax
頻度：3回/週程度。(20～60分)

60~80%
85%以上

