

# 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**  
ボールをしっかりと押しきることが大切。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、楽しくお話しできるスピード。時々フィットネスレベルも体験してみるの。しっかり呼吸して、清々しい気分は最高

**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 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ボールをしっかりと押す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はじめたい人、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 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て行います。



### 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。）

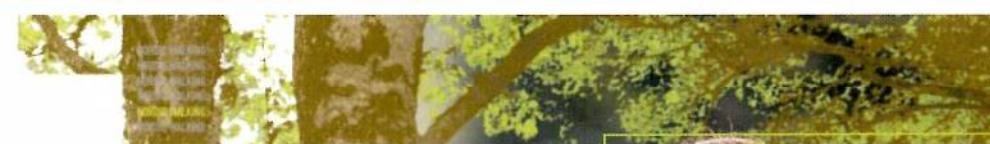
年齢	60%HRmax	70%HRmax	85%HRmax
20	120	140	170
30	114	133	162
40	108	126	153
50	102	119	145
60	96	112	136
70	90	105	128

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](http://www.nordicwalking.com)で個別にFINESS PROGRAMが作成できます。

技術協力：

Polar <http://www.polar.jp>

exel <http://japan.nordicwalking.com>



### 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

