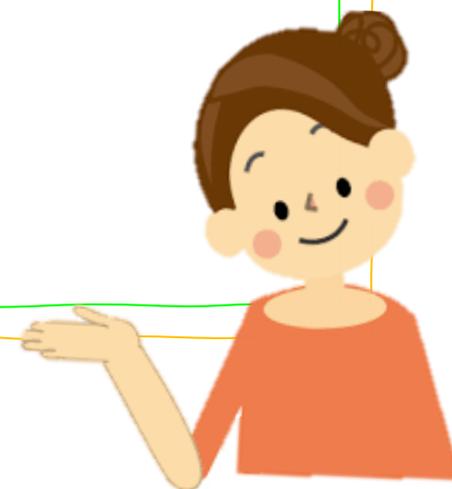


ルディック・ポールを 使った体操



動作別資料（QRコード付）

【製作】2021.3月

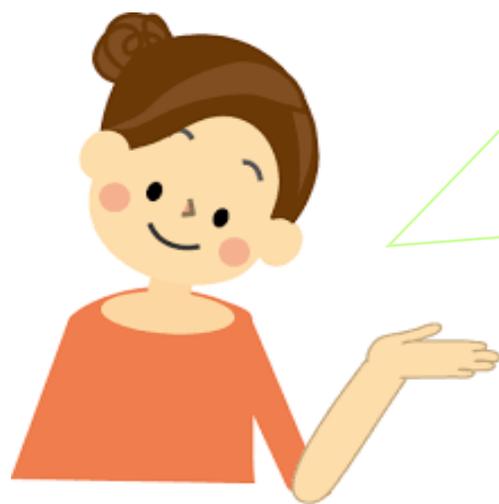
長崎県ルディック・ウォーク連盟佐世保支部

全日本ルディック・ウォーク連盟メディカルルディック・ウォーキング九州本部

ノルディックポールを使った体操

体操を行う時のポイント

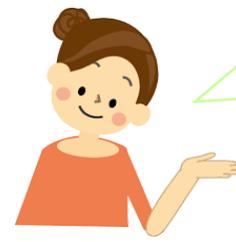
- ❖ 息を止めないように、しっかり呼吸しましょう。
- ❖ 無理に曲げたり、伸ばしたりせず、痛みのない範囲で動かしましょう。
- ❖ 体調に応じて、無理をしない様にしましょう。
- ❖ 十分に水分と休憩をとりながら行いましょう。



スマホ等をQRコードにかざすと、法人のホームページのノルディックウォークページ内の「ノルディック・ポールを使った体操」の映像画面に移動します。（全編：約10分）



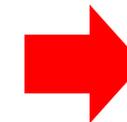
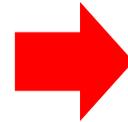
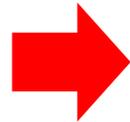
① 身体を伸ばす運動



映像をご覧になりたい方は
スマホ等をこちらのQRコードに
かざしてください。



※ポールは普段歩く時の高さにしましょう。



ポールを持ちます。

① 1・2・3・4と数を数えながら、足を一步前に出し、ポールを頭の上に上げます。

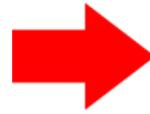
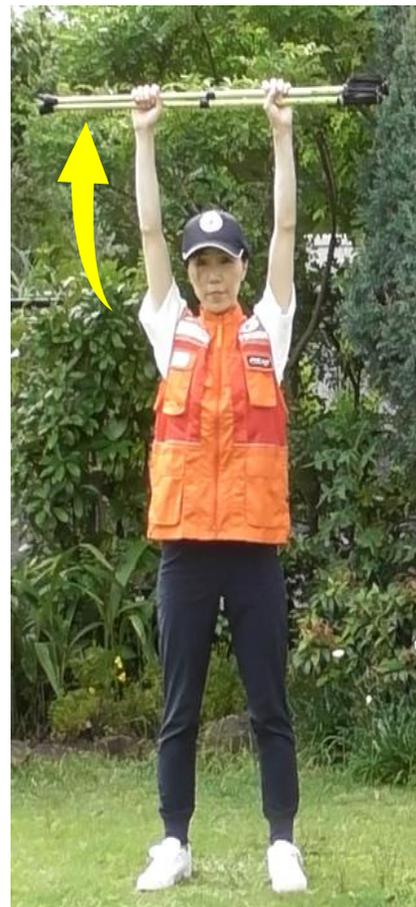
② 5・6・7・8と数を数えながら、足を戻してポールを下ろします。

※①～②を左右交互に4回行いましょう。

②脇を伸ばす運動



映像をご覧になりたい方は
スマホ等をこちらのQRコードに
かざしてください。



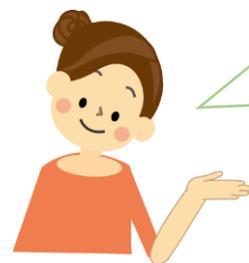
足を肩幅に開き、ポールを頭の上に持ちあげます。

①1・2・3・4と数を数えながら、右に身体を傾け、左の脇を伸ばします。

②5・6・7・8と数を数えながら、元に戻します。

※①～②を左右交互に4回行いましょう。

③背中を伸ばす運動



映像をご覧になりたい方は
スマホ等をこちらのQRコードに
かざしてください。



足を肩幅に
開きます。

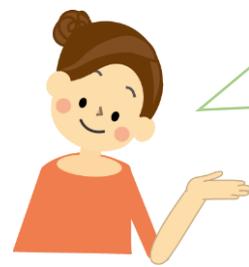
①ポールを両手に
持って少し前
につき、ポール
の上に手を乗せ
ます。

②1・2・3・4と
数を数えなが
ら体を前に曲
げ、背中を伸
ばします。

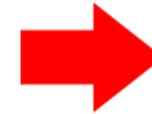
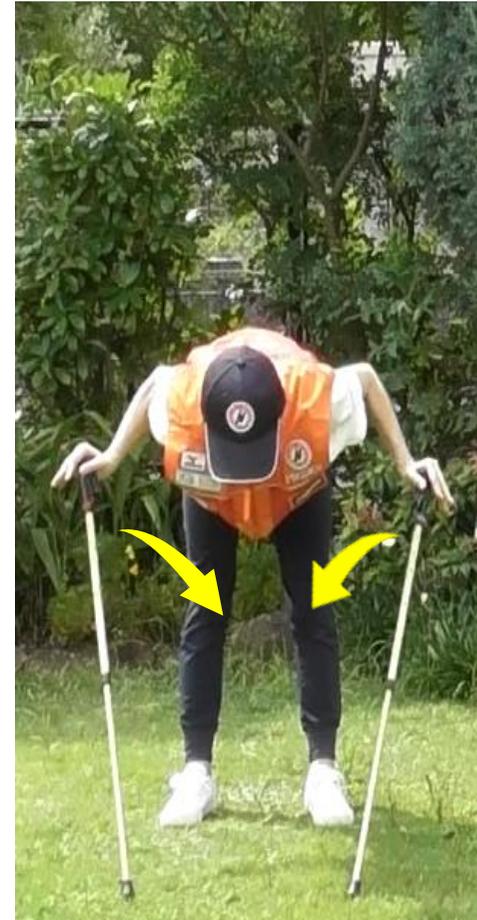
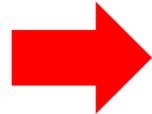
③5・6・7・8と
数を数えなが
ら、元に戻し
ます。

※②～③を2回行いましょう。

④肩まわりをほぐす運動



映像をご覧になりたい方は
スマホ等をこちらのQRコードに
かざしてください。



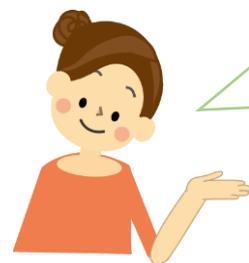
①足を肩幅に開き、
ポールを両手持っ
て少し前につき、
ポールの上に手を
乗せます。

②1・2・3・4と数を数え
ながら、平泳ぎをするよ
うに、内側から外側に腕
を動かします。

③ゆっくり元
に戻します。

※②～③を内回り、外回りそれぞれ2回行いましょう。

⑤ 体をひねる運動



映像をご覧になりたい方は
スマホ等をこちらのQRコードに
かざしてください。



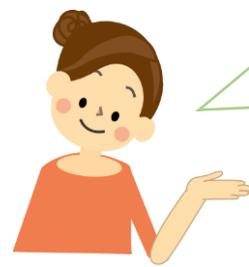
①足を揃え、ポールを、肘を軽く曲げた位置につきます。

②1・2・3・4と数を数えながら膝を曲げ、右肘を後ろに引きながら体をひねります。顔も右に向けます。

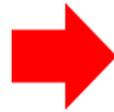
③5・6・7・8と数を数えながらゆっくり元に戻します。

※②～③を左右交互に2回行いましょう。

⑥足を前後に上げる運動



映像をご覧になりたい方は
スマホ等をこちらのQRコードに
かざしてください。



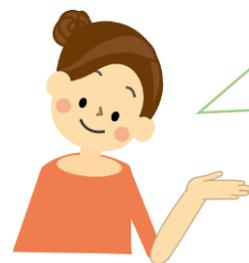
①足を揃え、ポールを片足でも体を支えられるところにつきます。

②1・2・3・4と数を数えながら、右足を前にあげます。5・6・7・8と数えながらゆっくり元に戻します。

③1・2・3・4と数を数えながら、右足を後ろにあげます。5・6・7・8と数えながらゆっくり元に戻します。

※②～③を左右2回行いましょう。

⑦足の付け根をほぐす運動



映像をご覧になりたい方は
スマホ等をこちらのQRコードに
かざしてください。



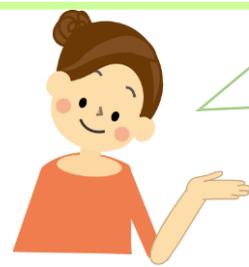
①足を揃え、
ポールは少
し前につき
ます。

②1・2・3・4と数を数え
ながら、右足を上げ、
前から横に大きく開い
ておろします。

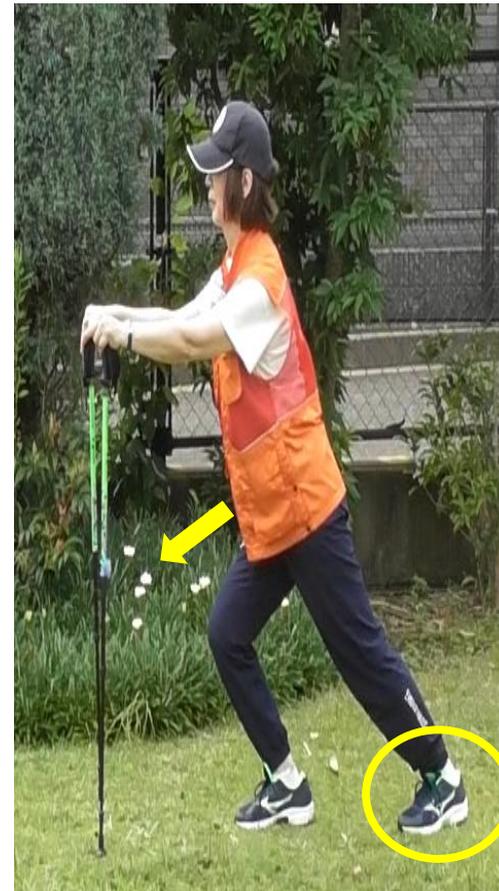
③5・6・7・8と数を数え
ながら横から前にゆっく
り元に戻します。

※②～③を左右2回行いましょう。

⑧ふくらはぎを伸ばす運動



映像をご覧になりたい方は
スマホ等をこちらのQRコードに
かざしてください。



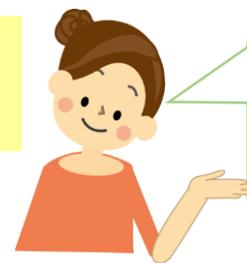
①ポールを少し前につき、
左足を1歩後ろに下げ
ます。

②1・2・3・4と数
を数えながら、右
ひざを曲げます。
左足のかかとは地
面につけたままに
します。

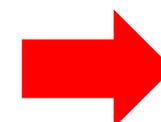
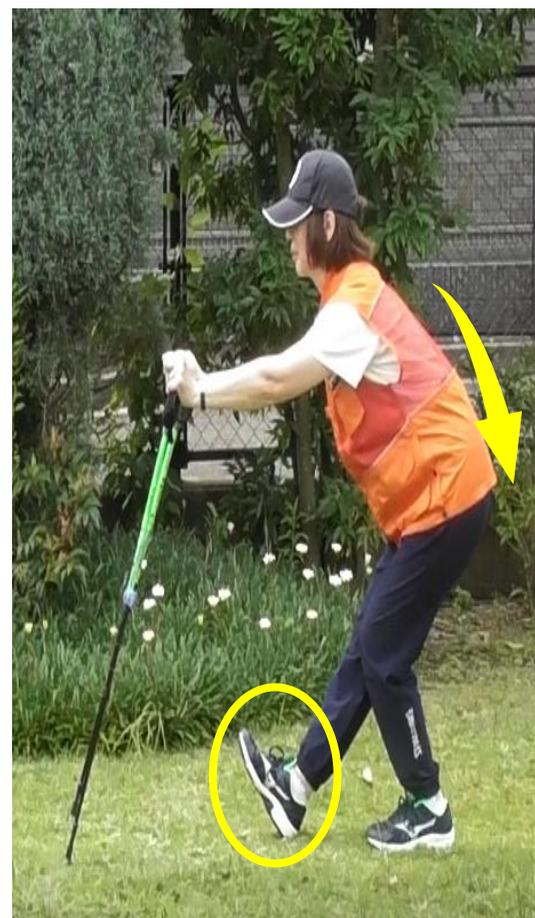
③5・6・7・8と数
を数えながらゆ
っくり元に戻し
ます。

※②～③を左右2回行いましょう。

⑨足のうしろを伸ばす運動



映像をご覧になりたい方は
スマホ等をこちらのQRコードに
かざしてください。



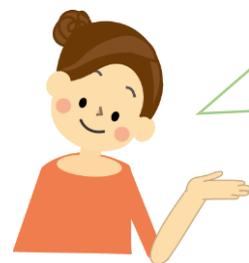
①ポールを少し前につき、
左足を1歩後ろに下げ
ます。

②1・2・3・4と数を
数えながら、座るよ
うにお尻を下げます。
この時右足のつま先
も上げます。

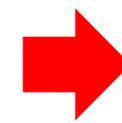
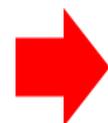
③5・6・7・8と数を
数えながらゆっく
り元に戻します。

※②～③を左右2回行いましょう。

⑩足踏み



映像をご覧になりたい方は
スマホ等をこちらのQRコードに
かざしてください。



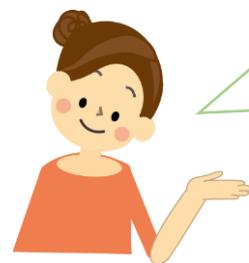
①グリップを持ち
ます。

②1・2・3・4・5・6・
7・8と数を数えながら、
左右交互に足踏みをし
ます。太ももは出来る
だけ高く上げます。

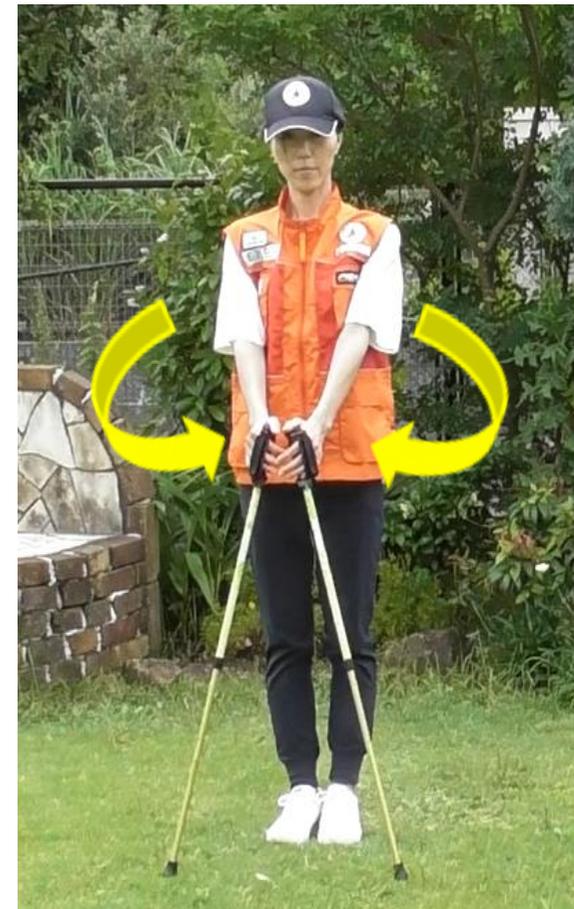
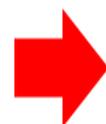
③元の位置に戻し
ます。

※②を2回行いましょう。

⑪ 深呼吸



映像をご覧になりたい方は
スマホ等をこちらのQRコードに
かざしてください。



① グリップを持ちます。

② 1・2・3・4と数を数えながら息を吸い、腕を後ろに開きます。

③ 5・6・7・8と数を数えながら息を吐き、腕を前に戻します。

※ ②～③を2回行いましょう。