

HATACHI

製品に関するお問い合わせ先

TEL.053-578-1501

<http://www.hatachi.jp>



NORDIC WALK

ノルディック・ウォーク 製品カタログ

2018



歩き方スタイル をみつけよう!

体への負担を減らしながら、上半身を使う
ディフェンシブスタイル上半身を積極的に使い、運動効果が高い
アグレッシブスタイル

▶ MEDICAL WALK

メディカルウォーク

腰・ひざ・股関節に痛み、体力に自信がないなど、運動をすることに対して不安がある人向け。転倒防止・介護予防・運動療法での活用にも。



ポールのつき方

拇指球から土ふまずの間に垂直につく。

腕の振り方

前に拳を押し出すように自然に出す。

運動強度

弱 中 やや強い 強い



★オススメは…

自然体グリップ

親指をグリップ上部にのせることができる形状。指に引っかかるウイングで握力が弱い方でも安心して持つことができる。

詳しくは
P06

▶ HEALTHY WALK

ヘルシーウォーク

最近、運動不足気味で、徐々に身体を動かしたいが、どんな運動をしたらいいか迷っている人向け。また無理なく続けられる運動をしたい人にも◎。



ポールのつき方

つま先から拇指球の間に垂直につく。

腕の振り方

前方を意識して拳を押し、ひじをしっかりと引く。

運動強度

弱 中 やや強い 強い



★オススメは…

エッググリップ

タマゴ形状により、自然な手の形で握りやすいグリップ。グリップ下部の大きな受けが力の伝達をサポートし、カミを軽減。

詳しくは
P03~06

▶ SPORTS WALK

スポーツウォーク

健康維持のウォーキングじゃ物足りない! 筋肉を使って運動しているを感じたい人向け。エクササイズ・フィットネスとしてもオススメ!



ポールのつき方

拇指球から土ふまずの間に斜めにつく。

腕の振り方

肩を支点に振り子のように振る。

運動強度

弱 中 やや強い 強い



★オススメは…

エッググリップ

タマゴ形状により、自然な手の形で握りやすいグリップ。グリップ下部の大きな受けが力の伝達をサポートし、カミを軽減。

詳しくは
P03~06

▶ HARD WALK

ハードウォーク

体力強化のためのトレーニングだという姿勢で臨み、もっとハードに身体に負荷をかけたい人向け。アスリート向けスポーツとしても楽しめる。



ポールのつき方

拇指球から土ふまずの間に斜めにつく。

腕の振り方

肩を支点に大きく振る。

運動強度

弱 中 やや強い 強い



★オススメは…

ネクスフォートグリップ

手袋のようなストラップがグリップと一体化するスポーツタイプ。スリムなグリップ形状とフィット感の高いストラップでポールが振りやすい。

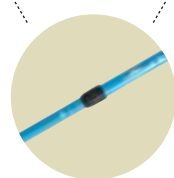
詳しくは
P07~10

※運動強度とは、身体への負荷のかかり方のこと。

CHECK POINT
ポールの
タイプを決める

ライフスタイルに合わせて、
ポールの伸縮タイプを決めましょう!!

伸縮タイプ



2本のシャフトによる伸縮タイプ。細かい長さの調節ができるので、自分に合ったサイズで歩くことができる。家の周りを歩く方にオススメ。

3段伸縮タイプ



3本のシャフトから成る伸縮タイプ。2段伸縮よりも短くなるので、コンパクトに収納できる。身長の小さいお子様の使用にも。

セパレートタイプ



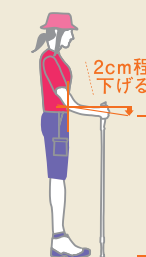
シャフトをバラバラにして折りたたみが可能なタイプ。カバンに収納しやすいサイズで持ち運びに便利!

CHECK POINT
ポールの
長さを決める

かけたい負荷に応じて、
お好みの長さをみつけましょう!!

ポールを持って決める

- ① ひじを直角に曲げる。
- ② 2cm程度手を下げると、基本の長さになる。(イラスト参照)
- ③ 負荷を小さくする場合は、②から手の位置を低くする。大きくする場合は高くする。



身長から決める

右の表の身長を目安に、かけたい負荷に該当する「ポールの長さ」から決める。
(身長×0.63~0.67でも算出できます)

たとえば 身長 / 160cm
負荷 / 大きい

ポールの長さ / 107cm
(160cm×0.67=107cm)



この合わせ方は、あくまでも目安です。ポールの長さは使用状況や歩き方、体型により変化しますので、より快適に感じる長さを選んでください。

身長	負荷が 小さくなる (身長×0.63)	基本の長さ (身長×0.65)	負荷が 大きくなる (身長×0.67)
	ポールの長さ	ポールの長さ	ポールの長さ
180cm	113cm	117cm	121cm
175cm	110cm	114cm	117cm
170cm	107cm	111cm	114cm
165cm	104cm	107cm	111cm
160cm	101cm	104cm	107cm
155cm	98cm	101cm	104cm
150cm	95cm	98cm	101cm
~145cm	91cm	94cm	97cm

初めてでも安心! ラクに始める全身運動 ディフェンシブポール

運動療法からフィットネスまで幅広く対応!
初めてでも握りやすいグリップと、
安定性の高いポールキャップを備えた使いやすいモデル。

POINT 4
フィット型ゴム
接地面積1.8倍の安心先ゴム
ボールの突き角度に合わせて地面に追従する首ふり設計で、地面に広い接地面積を確保。突き損じや滑りを軽減し、安心なウォーキングをサポート。
特許第5785726号



エッググリップを
搭載し、
自然な手の握りで
らくらくウォーク!

伸縮
タイプ



POINT 1
スリープストラップ
カンタン装着でしっかりフィット
マジックテープでカンタンに手にフィット! 手をしっかりと包み込む。取り外して洗うことができ、清潔に保つことができる。右手用はオレンジ色、左手用は黒色と、左右がわかりやすい。



POINT 2
握りやすさを追求したタマゴ形状
新開発のエッググリップを搭載! 握りやすさを追求したタマゴ形状が、手の中ですっぽりと収まる。自然な手の引っ掛かりを感じることができるため、無理のない自然な手の形で握ることができる。

POINT 3
エッググリップ
手を受け止める安定構造
大きな受けに手を乗せることができるので、握力に自信の無い方でも安心。力の伝達をサポートし、カミを軽減。

- ライトブルー (19)
- ガンメタリック (05)
- イエロー (45)
- レッド (62)
- ピンク (64)
- パープル (68)

DFP プログレッシブズーム 2本組
価格: ¥9,800+税 品番: WH1120

対応身長 約131cm~約190cm(サイズ調整できます)
調節範囲: 約85cm~約124cm
最短時収納時サイズ: 約83cm

素 材	(グリップ部分) ナイロン、エラストマー (ストラップ部分) ポリエステル、ポリプロピレン (シャフト部分) アルミ		
重 さ	約250g/本	原産国	台湾

■ グリップタイプ: エッググリップ
■ ポールキャップ: フィット型
※身長は体格に個人差がございますので、あくまでも目安となります。
※仕様が変更になる場合がございます。



・ディフェンシブポール・エッググリップ
・ディフェンシブポール・エッググリップ/自然体グリップ
・アグレッシブポール・ネクスフォートグリップ
・アグレッシブポール・ネクスフォートグリップ・レンタル商品
・ボールキャップ
・アクセサリー
・メンテナンス

こんな探してた!!

折りたためるシャフトが、旅をもっと自由にする!

バツグンの携帯性が持ち運びのストレスを軽減!
旅好きのライフスタイルにおすすめのボール。

セパレート
タイプ

2

レッド
(62)

伸縮

こんなに
コンパクト!

4
収納ケース付
(WH7016-37)

NEW

カバンにも
入りやすい!

4 こんな探してた!! つの魅力発見

1 ハタチ最小の コンパクトボール

最短時で約34cm～約37cmという短さ!
最長時の約1/3のサイズです。

2 連結部分のロックで 手軽に安心

組立後、ボールの関節をロックできるので、
使用中にバラバラになる心配がありません。

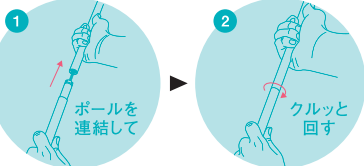
3 クイックロックで 長さ調節が簡単ワンタッチ

レバーの開閉でサイズ調節のロックができ、
簡単に確実に固定できます。

4 うれしい 専用収納ケース付き

ケースに収納すれば、かさばることがなく、
よりスマートに持ち運びができます。

連結方法



連結部をロックして
ボールのガタツキを防止する安心設計

エッググリップ

DFP ポータブルセクター2 2本組 Sサイズ/Lサイズ

価格: ¥18,000+税 品番: WH1181

Sサイズ対応身長 約131cm～約162cm(サイズ調整できます)

Lサイズ対応身長 約154cm～約185cm(サイズ調整できます)



公認商品

調節範囲: 約85cm～約105cm

調節範囲: 約100cm～約120cm

最短時収納時サイズ: 約34cm

最短時収納時サイズ: 約37cm

素 材 (グリップ部分) ナイロン、エラストマー (ストラップ部分) ポリエステル、ポリプロピレン (シャフト部分) アルミ 重 さ Sサイズ 約270g/本・Lサイズ 約280g/本 原産国 日本

■ グリップタイプ: エッググリップ ■ ボールキャップ: フィット型 ※身長は体格に個人差がございますので、あくまでも目安となります。

収納にスペースをとらない三段伸縮モデル!

3段伸縮
タイプ

ピンク(64)

伸縮

伸縮

右手用

左手用

収納ケース付
(WH7010)

ガンメタリック(05)

ブルー(27)

エッググリップ

DFP コンパクトズーム 2本組

価格: ¥15,000+税 品番: WH1150

対 応 身 長 約138cm～約183cm(サイズ調整できます)

調節範囲: 約90cm～約119cm

最短時収納時サイズ: 約60cm

素 材 (グリップ部分) ナイロン、エラストマー
(ストラップ部分) ポリエステル、ポリプロピレン
(シャフト部分) アルミ

重 さ 約250g/本 原産国 中国

■ グリップタイプ: エッググリップ

■ ボールキャップ: フィット型

※身長は体格に個人差がございますので、あくまでも目安となります。



公認商品

▼ 介護予防・運動療法での活用におすすめ ▼

伸縮
タイプ

ピンク(64)

伸縮

ブラック(09)

ライトブルー(19)

イエロー(45)

レッド(62)

パープル(68)

自然体グリップ

フリーアルミDフィット2 2本組

価格: ¥9,800+税 品番: WH1022

対 応 身 長 約133cm～約187cm(サイズ調整できます)

調節範囲: 約85cm～約120cm

最短時収納時サイズ: 約85cm

素 材 (グリップ部分) エラストマー
(ストラップ部分) ポリプロピレン、ポリエステル
(シャフト部分) アルミ

重 さ 約250g/本 原産国 日本

■ グリップタイプ: 自然体グリップ

■ ボールキャップ: フィット型

※身長は体格に個人差がございますので、あくまでも目安となります。



公認商品

3段伸縮
タイプ

レッド(62)

伸縮

伸縮

収納ケース付
(WH7010)

ブラック(09)

ライトブルー(19)

グリーン(35)

自然体グリップ

ポータブルアルミDフィット 2本組

価格: ¥15,000+税 品番: WH1050

対 応 身 長 約141cm～約180cm(サイズ調整できます)

調節範囲: 約90cm～約115cm

最短時収納時サイズ: 約62cm

素 材 (グリップ部分) エラストマー
(ストラップ部分) ポリプロピレン、ポリエステル
(シャフト部分) アルミ

重 さ 約260g/本 原産国 日本

■ グリップタイプ: 自然体グリップ

■ ボールキャップ: フィット型

※身長は体格に個人差がございますので、あくまでも目安となります。



公認商品

もっと元気に! 推進力を使って

アグレッシブポール

フィットネスからトレーニングによる基礎体力強化まで。

本格的なグリップ機構と斜め突きで地面を捉える
ポールキャップにより、推進力が高まるスポーツモデル。

ライ
フ
ラ
イ
ン
ブ
ー
ツ
型
ゴ
ム

POINT 4

逆V字ソールが安定して
地面を捉える

接地面の逆V字ソールが地面を捉え、優れた
グリップ力を発揮。地面に追従するくびれが
ポールの突き角度に合わせてフィット。

特許第6093199号



垂直でもフィット



斜めでもフィット

接地面積
1.5倍!
※当社比較

詳しくは
P11-12へ

一体感が
高い設計で、
グングン歩ける
スポーツモデル!

伸縮
タイプ

ネクスフォート グリップ

POINT 1

カチッと押せば手は自由に
グリップトップのボタンを押すことで、
ストラップをワンプッシュで着脱!
手との一体感が高いストラップでも、
取り外しが簡単。



POINT 2

身体にやさしいサイズ
調整設計でみんなにピッタリ
フリーサイズ設計で、微妙なサイズ調整が
可能。ストラップのフィット感がアップ。



POINT 3

腕が振りやすくストレスフリー
グリップ本体とストラップを連結するパーツが単
独で可動。ストラップとのロスを軽減し、ポールを突く
時に一体感が向上、腕が振りやすい!



ユニ
ファイ
ット
ス
トラ
ップ

AGP アドバンスズーム2 2本組

価格: ¥12,000+税 品番: WH1331

対 応 身 長 約131cm~約195cm(サイズ調整できます)

調節範囲: 約85cm~約127cm

最短時収納時サイズ: 約85cm

素 材	〈グリップ部分〉ナイロン、エラストマー 〈ストラップ部分〉ポリエステル、ナイロン 〈シャフト部分〉アルミ		
重 さ	約230g/本	原産国	中国

- グリップタイプ: ネクスフォートグリップ
 - ポールキャップ: ライフラインブーツ型
- ※身長は体格に個人差がございますので、あくまでも目安となります。

・デイベンシブポール・エッググリップ
・デイベンシブポール・エッググリップ 自然体グリップ
・アグレッシブポール・ネクスフォートグリップ
・アグレッシブポール・ネクスフォートグリップ
・レンタル商品
・ボールキャップ
・アクセサリ
・メンテナンス

最短約1/3サイズ

こんなの探してた!!

折りたためるシャフトが、旅をもっと自由にする!

バツグンの携帯性が持ち運びのストレスを軽減!
旅好きのライフスタイルにおすすめのポール。

セパレート
タイプ

NEW

左手用

カバンにも
入りやすい!

4 こんなの探してた!! つの魅力発見

1 ハタチ最小の コンパクトポール

最短時で約40cm〜約43cmという短さ!
最長時の約1/3のサイズです。

2 連結部分のロックで 手軽に安心

組立後、ポールの関節をロックできるので、
使用中にバラバラになる心配がありません。

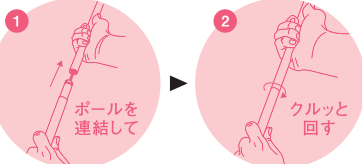
3 クイックロックで 長さ調節が簡単ワンタッチ

レバーの開閉でサイズ調節のロックができ、
簡単に確実に固定できます。

4 うれしい 専用収納ケース付き

ケースに収納すれば、かさばることがなく、
よりスマートに持ち運びができます。

連結方法



連結部をロックして
ポールのガタツキを防止する安心設計

4

収納ケース付
(WH7016-05)

ネクスフォートグリップ

AGP ツアーセクター2 2本組 Sサイズ/Lサイズ

価格: ¥18,000+税 品番: WH1481

Sサイズ対応身長 約138cm〜約169cm(サイズ調整できます)



Lサイズ対応身長 約162cm〜約192cm(サイズ調整できます)



素 材	〈グリップ部分〉ナイロン、エラストマー 〈ストラップ部分〉ポリエステル、ナイロン 〈シャフト部分〉アルミ	重 さ	Sサイズ 約235g/本・Lサイズ 約250g/本	原産国	日本
-----	--	-----	---------------------------	-----	----

■グリップタイプ: ネクスフォートグリップ ■ポールキャップ: ライフラインブーツ型 ※身長は体格に個人差がございますので、あくまでも目安となります。

伸縮
タイプ

ブルー(27)

伸縮

パールホワイト(01)

ガンメタリック(05)

オレンジ(54)

ピンク(64)

ネクスフォートグリップ

AGP アドバンスズーム 2本組

価格: ¥12,000+税 品番: WH1330

在庫
限り

対 応 身 長 約138cm〜約185cm(サイズ調整できます)

調節範囲: 約90cm〜約120cm

最短時収納時サイズ: 約79cm

素 材	〈グリップ 部分〉 ナイロン、エラストマー 〈ストラップ部分〉 ポリエステル、ナイロン 〈シャフト 部分〉 アルミ		
重 さ	約235g／本	原産国	台 湾

■グリップタイプ: ネクスフォートグリップ
■ポールキャップ: ライフラインブーツ型
※身長は体格に個人差がございますので、あくまでも目安となります。

3段伸縮
タイプ

ブルー(27)

伸縮

収納ケース付
(WH7010)

ネクスフォートグリップ

AGP コンパクトツアー 2本組

価格: ¥16,000+税 品番: WH1460

在庫
限り

対 応 身 長 約138cm〜約192cm(サイズ調整できます)

調節範囲: 約90cm〜約125cm

最短時収納時サイズ: 約63cm

素 材	〈グリップ 部分〉 ナイロン、エラストマー 〈ストラップ部分〉 ポリエステル、ナイロン 〈シャフト部分〉 アルミ		
重 さ	約255g／本	原産国	台 湾

■グリップタイプ: ネクスフォートグリップ
■ポールキャップ: ライフラインブーツ型
※身長は体格に個人差がございますので、あくまでも目安となります。

▼ イベント・教室向けレンタル商品 ▼

伸縮
タイプ

レッド(62)

ブラック(09)

フリーアルミReポール 2本組

価格: ¥6,000+税 品番: WH1620

対 応 身 長 約138cm〜約185cm(サイズ調整できます)

調節範囲: 約90cm〜約120cm

最短時収納時サイズ: 約77cm

素 材	〈グリップ部分〉コルク 〈ストラップ部分〉ポリエステル 〈シャフト部分〉アルミ		
重 さ	約260g／本	原産国	台 湾

■グリップタイプ: 標準グリップ ■ポールキャップ: ブーツ型
※身長は体格に個人差がございますので、あくまでも目安となります。



① キャリーポールケース

価格: ¥6,000+税 品番: WH7900

素材: ナイロン 原産国: 中国 サイズ: 約長105cm×高20cm×厚18cm

② 運搬用ラージポールケース

価格: ¥8,000+税 品番: WH7910

素材: ナイロン 原産国: 台湾 サイズ: 約長105cm×高35cm×厚35cm

What's pole cap?

お試しあれ!

ポールのつく角度で、ポールキャップを変えよう!!

ポールキャップは消耗品なので、定期的に交換を。また、シーンやスタイルにあったタイプを選び、ノル

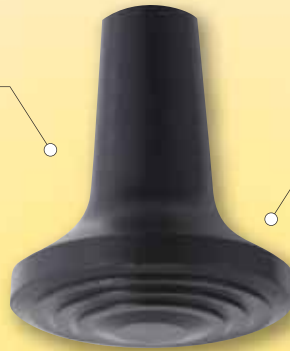
ーチや雪道といった地面に適した専用バスケットもあります。ディック・ウォークをもっと楽しんでみてください。

垂直つきタイプ

ディフェンシブシリーズにはじめに付属しています。

ポール接地角度に追従する首ふりヘッドが、優れた地面のキャッチ力を実現。スタイルを選ばない万能キャップ。

特許第5785726号



本カタログ掲載のポールにはすべて取り付け可能です。

※先端直径10mm未満のポールに取り付ける場合は別途WH5039を2個お買い求めください。弊社ポールの先端直径は約11mmです。



POINT 1

垂直でも斜めでも、面でしっかりグリップ!



取り替えポールキャップ フィット型 1個

価格: ¥400+税 品番: WH5060

素材 合成ゴム 重さ 約18g/個 原産国 日本

- 差し込み部内径: 約Φ10mm
- 対応ポール: 当社ポール全品番 (一部旧品番を除く)
- 消耗目安: 約半年 (30分/回、15回/月の場合) ※使用状況により異なります。
- ※仕様が変更になる場合がございます。

POINT 2

接地面積が約1.8倍に進化!

〈本商品〉接地面積83.8mm² 〈当社既存品〉接地面積47mm²



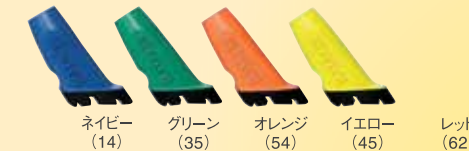
首ふりヘッドが接地角度に追従し、丸型の当社既存品に比べ1.8倍の接地面積を確保。突き損じの不安を解消する抜群の安定感。

接地面積比較 (当社比)

斜めつきタイプ

アグレッシブシリーズにはじめに付属しています。

接地面の逆V字ソールとくびれが地面を捉え、優れたグリップ力を実現。弾性ゴムと耐摩耗性ゴムの二層構造キャップ。



特許第6093199号

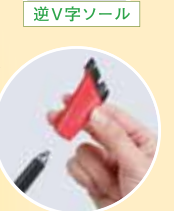


交換時期がわかりやすい二層構造。

下地のカラーゴムが見えたら交換時期。

本カタログ掲載のポールにはすべて取り付け可能です。

※先端直径10mm未満のポールに取り付ける場合は別途WH5039を2個お買い求めください。弊社ポールの先端直径は約11mmです。



POINT 1

やわらかゴムが変形して、地面に「ピタッ」!



取り替えポールキャップ ライフラインブーツ型 1個

価格: ¥800+税 品番: WH5080

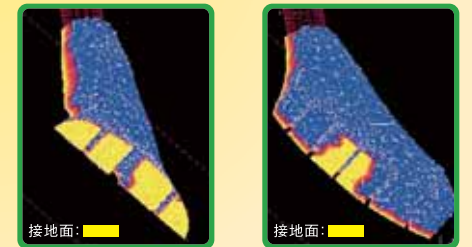
素材 合成ゴム 重さ 約20g/個 原産国 日本

- 差し込み部内径: 約Φ10mm
- 対応ポール: 当社ポール全品番 (一部旧品番を除く)
- 消耗目安: 約半年 (30分/回、15回/月の場合) ※使用状況により異なります。

POINT 2

接地面積が約1.5倍に進化!

〈本商品〉接地面積400mm² 〈当社既存品〉接地面積286mm²



逆V字ソールの採用により、円弧形ソールの従来品に比べ、1.5倍の接地面積の確保を実現。小ぶりながら優れたグリップ力を発揮。接地面積比較 (当社比)

丸型タイプ



一部旧品番のみ対応

取り替えポールキャップ 丸型 2個組

価格: ¥900+税 品番: WH5031

素材 合成ゴム 重さ 約22g/個 原産国 日本

- 差し込み部内径: 約Φ9mm
- 対応ポール: 当社一部旧品番
- ※パーツ対応表 (P.20) をご確認ください。

セットタイプ



ポールキャップ2個と調整キャップ2個が付属したセットモデル。

取り替えポールキャップ フィット型セットタイプ 2個組

価格: ¥1,200+税 品番: WH5032

素材 合成ゴム 重さ 約40g/個 原産国 日本

- 差し込み部内径: 約Φ9mm ~ 約Φ10mm
- 対応ポール: 当社ポール全品番
- 付属品: 調整キャップ2個
- 特許第5785726号
- ※仕様が変更になる場合がございます。

サイズ調整キャップ



先端サイズ直径約10mm未満のポールに装着する場合に必要なパーツ。

調整キャップ 1個

価格: ¥400+税 品番: WH5039

素材 合成ゴム 重さ 約2g/個 原産国 日本

- 差し込み部内径: 約Φ9mm
- 対応キャップ: WH5031以外

厚底タイプ



厚底で高い耐久性。斜めにつく角度に対応。

取り替えポールキャップ ブーツ型 2個組

価格: ¥600+税 品番: WH5030

素材 合成ゴム 重さ 約33g/個 原産国 台湾

- 差し込み部内径: 約Φ10mm
- 対応ポール: 当社ポール全品番 (一部旧品番を除く)

小型タイプ



ビーチ、雪道での使用や歩道の穴への突きさし事故防止に。

バスケット50 1個

価格: ¥400+税 品番: WH5100

素材 ABS 重さ 約7g/個 原産国 台湾

- ネジ部内径: 約Φ13mm
- 対応ポール: 当社ポール全品番 (一部旧品番を除く)

大型タイプ



雪面に有効な大型タイプ。スノーウォークの際、突きさしを防ぐ。

バスケット90 1個

価格: ¥500+税 品番: WH5101

素材 ABS 重さ 約18g/個 原産国 台湾

- ネジ部内径: 約Φ13mm
- 対応ポール: 当社ポール全品番 (一部旧品番を除く)

USEFUL
楽しくって、
便利アイテム
ハッピー!
ITEM

ポーチ・ケース・グローブ 編



ピンク(64)

反射素材

ラージポケットドリンクポーチ

価格: ¥2,500+税 | 品番: WH7100

素材 | ポリエステル | 原産国 | 中国
■サイズ: 約長34cm×高20cm
■ウエスト周り: 約60cm~130cm

大きなフロントポケットとスリットポケットが
様々なシーンで活躍。

反射素材で夜間の安心もプラス。



ウォーキングしながら
水分補給がしやすい!



スリットポケットには、
携帯電話など
すぐに取り出したい物を
入れると便利



内ポケット
鍵などを分けて
収納できる
内ポケット付き!



グレー(05)

ブラック(09)

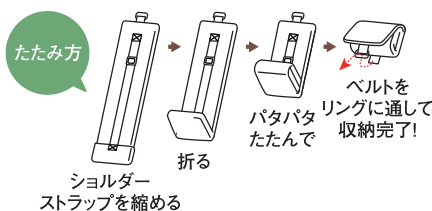
ライトグリーン(37)

COMMENT

これで収納はバッチリ!

少しの距離でも水分補給したいので、ウォーキングにはいつも使っています。大きなポケットには、お財布などの小物も入ります。スリットポケットにスマートフォンをしまっておくと、すぐに写真の撮れるので便利です! (Mさま)

柄プリントがオシャレな
ボール収納ケース。
コンパクトに折りたためるので、
持ち運びがカンタン。



たたみ方

ショルダー
ストラップを縮める

COMMENT

持ち運びが楽しい!

持ち運びのときにボールを傷つけそうでしたが、このケースに入れておけば安心! バスや電車で周りの目が気にならず、マナー良く持ち運べます。アイテムが可愛いと、ますますノルディック・ウォークが楽しくなりますね! (Mさま)



ブラック(09)

ブルー(27)

ライトグリーン(37)

ピンク(64)

ワイン(66)

スリムボールケース

価格: ¥1,800+税 | 品番: WH7001

素材 | ポリエステル | 原産国 | 中国
■サイズ: 約長12cm×高81cm、約長12cm×高10cm(折りたたみ時)
■対応ボールサイズ: 77cm~85cm



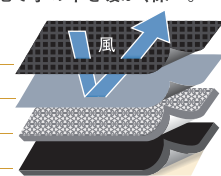
ブラック(09)

中綿入り
3層ボウディング生地

POINT

防風シートが風を通さず、
中綿生地とフリース生地で手の中を暖かく保つ。

- ① メッシュ生地
- PU防風シート
- ② 3M中綿生地
- ③ フリース生地



手首まで
暖かいリブ



レッド(62)

防風機能により暖かく、
手が乾燥する冬でも
しっかりと握れる。

ウインドカットグローブ 両手

価格: ¥2,500+税 | 品番: BH8031

素材 | (甲) ポリエステル、綿 (平) 合成皮革(プリント加工)
原産国 | パキスタン
■サイズ: SM・ML

NEW

COMMENT

着けていると手が楽!

グリップの摩擦や、ボールの衝撃による手の疲れを和らげてくれます。グリップが触れる部分にアテがあるので、疲労度が全然違います。手にピッタリとフィットし、また親指と人差し指が出るので、とっさの時に便利です。(Kさま)

手の平メッシュでムレにくい
ウォーキンググローブ。
ストレッチ素材により抜群のフィット感。
二本の指が出ているので、
装着時でも指先が使いやすい。



オレンジ(54)

ブラック(09)



指が出るので
つまみやすい

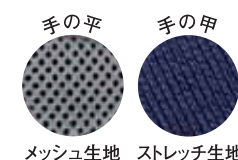
ネイビー(14)



ダブルフィンガーカットグローブ 両手

価格: ¥2,800+税 | 品番: WH8130

素材 | (甲) ポリエステル、綿、人工皮革 (平) ポリエステル、人工皮革
原産国 | パキスタン
■サイズ: S・M・L・XL



手の平 | 手の甲
メッシュ生地 | ストレッチ生地

USEFUL
楽しくって、
便利アイテム
ハッピー!
ITEM

紫外線対策・夜間ウォーキング 編

吸熱・放熱作用のある

台湾産翡翠(ヒスイ)を練り込んだ
特殊生地を使用。

紫外線から腕を守る
アームカバー。

グレー(05)

ホワイト(01)

ブラック
(09)

上腕部には
ずり落ち防止の
ゴム&シリコン
滑り止め

ブラック
(09)

冷感機能&
UVカット!
(UPF50+)

UVカットアームクーラー

価格: ¥2,000+税 | 品番: WH6311

素材 機能性ナイロン、スパンデックス | 原産国 台湾
■サイズ: SM(腕周約20×長45cm) ML(腕周約26×長45cm)

吸水性、速乾性に優れたスポーツタオル。
結び目がなく、ほどこけにくい。

COMMENT

ほどこけにくいから
動きやすい!

今治産で手触りがとっても柔らかいので、チューブ状の形状なので、運動時でもほどこけにくいのが嬉しいです。夏は中に保冷剤を入れると涼しくてオススメです! (Sさま)

ネックスポーツタオル(今治産)

価格: ¥2,000+税 | 品番: WH6800

素材 綿 | 原産国 日本

■サイズ: 約幅8cm×長87cm

巻き方
アレンジ
1

端部分に差し込み
切り込みから出す

巻き方
アレンジ
2

切り込み
に差し込む

吸収した汗を素早く蒸散させ、
体表面を涼しくドライに保つ。
ラッセルメッシュで通気性抜群。

汗がふける
パイル生地

レッド
(62)

ネイビー
(14)

ブルー
(27)

手の平
ラッセル
メッシュ

手の甲
クールマックス®
ファブリック

ドライマックスグローブ 両手

価格: ¥2,800+税 | 品番: WH8000

素材 (甲)クールマックス®ファブリック (平)合成皮革、ポリエステル
原産国 中国

■サイズ: S・M・L

クールマックス®ファブリックはインビスタ社の商標です

紫外線をブロックしてくれる
大きなつばは、ワイヤー入りで
形が自由にアレンジできます。

イエロー(45)

ピンク(64)

マルチレディースハット

価格: ¥5,000+税 | 品番: WH6004

素材 綿、ポリエステル、レーヨン | 原産国 インドネシア

■サイズ: フリー(頭回り約50~60cm) つば長さ約13cm(最長部)

NIGHTITEM***

広い面で
バッチリ反射、
早朝や夜の
事故防止に。

ホワイト
(01)

ブルー
(27)

ウォーキングたすき

価格: ¥800+税 | 品番: WH6007

素材 ポリエステル、ゴム | 原産国 中国

■サイズ: 約幅4cm×長124cm~132cm

NIGHTITEM***

反射
素材

ブルー
(27)

ライト
グリーン(37)

ピンク
(64)

オレンジ
(54)

ブラック
(09)

ネーム反射シール

価格: ¥900+税 | 品番: WH6110

素材 反射シール(アクリル) | 原産国 日本

■サイズ: (大)7.5×5.5cm・(小)5.5×5.5cm
■2サイズ×各2枚

反射
機能も
備えた
装飾
ステッカー!

COMMENT

夜間には欠かせません!

暗くなってくる時間帯は、車や自転車から歩行者が見えにくいので、自分の存在を知らせて安全に歩きたいですね。軽くて、ボールにも取り付けられ、コンパクトに使える便利!(Sさま)

NIGHTITEM***

暗がり存在を知らせる
広角レンズ搭載のLEDライト。

ホワイト(01)

ブラック(09)

ブルー(27)

ピンク
(64)

ラージレンズLEDライト

価格: ¥900+税 | 品番: WH6100

素材 シリコン、プラスチック、LED | 重さ 約23g | 原産国 中国

■サイズ: 約縦4.2cm×横3cm

※ボタン電池(CR2032)2枚使用 ※連続点灯約50時間

ボタンで高速点滅・
点滅・点灯・消灯の
4段階に変化

ボールに装着でき
視認性が向上

ポーチやリュックにも
取り付けられる

USEFUL
楽しくって、
便利アイテム
ハッピー!
ITEM

歩数計・心拍時計・シューズ 編

歩幅と心拍が測れる歩数計。
年齢や身長に基づいた歩幅評価機能あり!



おもて ホワイト(01) うら

タッチ式で手軽に心拍チェック!



※計測完了までの時間は個人差があります。※不整脈の方、ペースメーカーをご利用されている方はご使用できません。



シルバー(47)

GRUS 心拍計付歩幅計

価格: ¥5,000+税 品番: WH6225

素材 (ケース)ABS 重さ 約24g 原産国 中国

■サイズ: 約W8.4cm×H3.2cm×D1.1cm ■非防水

※ボタン電池(CR2032)1枚使用

※センサー4時間使用で約2年

★東京都健康長寿医療センター研究所の谷口優博士監修

NEW



公認商品



ネイビー(14)



ベージュ(49)

ワイン(66)

ピンク(64)

グレー(05)



ノルディックウォーク用シューズ 男性

価格: ¥5,900+税 品番: WH2010

素材 (甲)ポリエステル、天然皮革、合皮 (底)EVA、ラバー

重さ 片足約470g(26cmの場合) 原産国 中国

■サイズ: 24.5cm/25.0cm/25.5cm/26.0cm/26.5cm/27.0cm/28.0cm (すべて4E)

NEW

ノルディックウォーク用シューズ 女性

価格: ¥5,900+税 品番: WH2020

素材 (甲)ポリエステル、天然皮革、合皮 (底)EVA、ラバー

重さ 片足約340g(23cmの場合) 原産国 中国

■サイズ: 22.5cm/23.0cm/23.5cm/24.0cm/24.5cm/25.0cm (すべて3E)

NEW

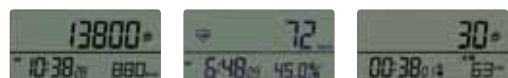
歩幅が狭い人は、広い人に比べると2〜5倍も認知症のリスクが高まることが明らかになりました。

POINT

■歩幅の分類

	狭い	普通	広い
男性	61.9cm以下	61.9cm~70.6cm	70.6cm以上
女性	58.2cm以下	58.2cm~65.1cm	65.1cm以上

計測モードの種類



歩数と消費カロリー 心拍計測 歩幅計測

装着しているだけで1日の歩数、消費カロリーの計測が可能。タッチによる心拍チェックと歩幅測定モードを搭載。



ライトブルー×
バタフライ(19)

SOLUS
TOUCH HEALTH TOUCH FUN
—ソーラスー—



ホワイト
(01)



パールホワイト×
バタフライ(04)



ブラック
(09)



ピンク×
バタフライ(65)

カラーバリエーションが豊富な
簡単機能モデル。
心拍時計で効果を感じることで
やる気アップ。

Leisure 800

価格: ¥4,500+税 品番: WH6220

重さ 約44g 原産国 中国

■サイズ: 約W3.8cm×H3.85cm×D1.6cm

■防水性能: 日常生活用強化防水 5ATM

■消費カロリー計算・25ラップ・バックライト



公認商品

COMMENT

運動効果が見える!

心拍測定で運動効果が目に見えるんです! 計画的に運動することができ、効果を実感しつつモチベーションを保っています。タッチするだけのシンプルな操作性が、三日坊主な自分でも続けられている秘訣ですね。(Aさま)



POINT

①「ターゲットゾーン」を計算する

(1)「最大見込み心拍数」を計算する。

220 - 年齢 = 最大見込み心拍数

(2)下の表より、「運動目標%」を確認し、ターゲットゾーンを計算する。

目標	健康維持	ダイエット	体力アップ
運動目標%	50~65%	55~75%	65~80%

最大見込み心拍数 × 運動目標% ~ 〇% = ターゲットゾーン心拍数
※小さい値と大きい値を計算

例え 40歳で運動目標「ダイエット」の場合
(1) 220-40歳=180
(2) 180×55~75%=ターゲットゾーン 99~135

②タッチして心拍数を測る



(1)時計を装着し、金属部分を5~10秒タッチ
(2)画面中央の数字が現在の心拍数です

※計測完了までの時間は個人差があります。
※不整脈の方、ペースメーカーをご利用されている方はご使用できません。



B+LD
—シューズインソール—

お気に入りのシューズに
敷くだけで変わる歩き心地。

COMMENT

シューズをパワーアップ!

靴の履き心地がガラリと変わります。履き慣れた靴でしたが、フィット感がグッとアップした気がしてびっくりしました。キレイな歩き方は足元から! インソールを変えたただけなのに、とっても歩きやすくなりました。(Sさま)



POINT

①つま先からかかとまでの長さを測る



左図のようにして測った実測値をもとに、右下の表からサイズをお選びください。

注意
□立った状態で測ること
□両足均等荷重であること
□小さいほうの足の長さを測ること

②インソールをカットする



この商品は先端のカットが必要です。このインソール上に現在ご使用のインソール(ピンク部分)を重ね、余った部分に線を引いてカットしてください。

B+LD<シューズインソール>

価格: ¥4,500+税 品番: WH2800

素材 EVA、硬質EVA、人工皮革 原産国 韓国

※左記の測り方を参考に足の長さを測り、実測値を元にしたサイズをお選びください。

※サイズ	3S	21.5-23.0cm	M	25.0-26.0cm
	SS	23.0-24.0cm	L	26.0-27.0cm
	S	24.0-25.0cm	LL	27.0-28.0cm



公認商品



ボールの調子が気になったら、パーツ交換・修理に出しましょう

グリップ交換の場合は、
弊社にて引き取り交換となります。

エッググリップ 左右組

価格： ¥2,500+税 品番：WH5701

素 材 ナイロン、エラストマー

原産国 台 湾



イージーラップストラップ 左右組

価格： ¥1,500+税 品番：WH5801

素 材 ポリエステル、ポリプロピレン

原産国 台 湾

■対応グリップ：WH5701
※仕様が変更になる場合がございます。



グリップD01(自然体グリップ) 左右組

価格： ¥2,000+税 品番：WH5700

素 材 エラストマー

原産国 日 本



ストラップD01 2個組

価格： ¥1,500+税 品番：WH5800

素 材 ポリプロピレン、ポリエステル

原産国 中 国

■対応グリップ：WH5700



ネクスフォートグリップ 2個組

価格： ¥3,800+税 品番：WH5722

素 材 ナイロン、エラストマー

原産国 台 湾



ユニフィットストラップ 左右組

価格： ¥3,000+税 品番：WH5822

素 材 ポリエステル、ナイロン

原産国 中 国

■サイズ：フリー
■対応グリップ：WH5722



グリップR02(標準グリップ) 2個組

価格： ¥2,000+税 品番：WH5741

素 材 ポリプロピレン、コルク

原産国 台 湾



ストラップR03 2個組

価格： ¥1,500+税 品番：WH5842

素 材 ポリエステル

原産国 台 湾

■対応グリップ：WH5741



ボールジョイント16 1個

価格： ¥200+税 品番：WH5600

素 材 ナイロン 原産国 中 国

■対応サイズ：約Φ16mm



2本のボールを
ジョイントして
まとめられる



使用して
いない時には
折りたたみ可能

修理交換工賃：

シャフト交換（ボール本体アルミシャフトの交換）	▶ 上段交換	ロック部品交換	ボールの長さ調整時に、 ボールを固定するロック部品の交換	¥1,000+税
	グリップ代 + ¥3,000／1本(工賃含む)+税	スリーブ交換	シャフトのガタツキを防止する プラスチックスリーブの交換	¥1,000+税
	▶ 中段交換（スリーブ、ロック部品含む）	グリップ交換	ボールの持ち手部分（グリップ）の交換 ※左右組の商品（WH5701、WH5700）は、 左右両方の交換対応のみとなります	グリップ代+ 工賃¥500+税
	¥3,000／1本(工賃含む)+税 ※三段伸縮タイプのみ	グリップD01／ プラパーツ交換	グリップD01に付属している、 プラスチックパーツの交換	¥1,000+税 (1つのパーツにつき)
	▶ 下段交換（フレックスチップ、ロック部品含む）	ボール 入り込み修理	伸縮式ボールがスライドしなくなったり、 抜けなくなってしまった場合の引き抜き修理	無 料
¥3,000／1本(工賃含む)+税				

■送料はお客様にてご負担をお願いいたします。返送料は弊社にて負担いたします。

●…標準装備品 ○…交換可能品 ※…引き取り交換が必要なパーツ

ポールパーツ
対応表

	エッググリップ			自然体グリップ		ネクスフォートグリップ				標準グリップ
	伸 縮 WH1120	3 段 WH1150	セバレート WH1181	伸 縮 WH1022	3 段 WH1050	伸 縮 WH1331	伸 縮 WH1330	セバレート WH1481	3 段 WH1460	伸 縮 WH1620
WH5080 取り替えボールキャップ ライフラインブーツ型	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○
WH5060 取り替えボールキャップ フィット型	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○
WH5030 取り替えボールキャップ ブーツ型	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●
WH5031 取り替えボールキャップ 丸型	旧品番（WH5022、WH5024、WH5025、WH5026）のみ対応									
WH5701 エッググリップ	●※	●※	●※							
WH5700 グリップD01				●※	●※					
WH5722 ネクスフォートグリップ						●※	●※	●※	●※	
WH5741 グリップR02										●※
WH5801 イージーラップストラップ	●	●	●							
WH5800 ストラップD01				●	●					
WH5822 ユニフィットストラップ						●	●	●	●	
WH5842 ストラップR03										●
WH5100 バスケット50	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WH5101 バスケット90	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
WH5600 ボールジョイント16	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

▶ 引き取り交換・問い合わせ先

羽立工業株式会社 TEL.053-578-1501（電話受付時間／土曜・日曜・長期休暇を除く8:30～17:00）

お問い合わせの際に「ノルディックボールのパーツ交換について」と伝えていただければ、担当者が対応いたします。



● いつもの場所で 旅先で

enjoy walk

エンジョイ・ウォーク 2018

最近、
歩いてる？



歩くって、
楽しい。



歩いてハッピーな毎日
ココロとカラダの栄養補給

enjoy walk

3 scene

玄関を出たら、そこはフィールド。
世代を超えて、歩くことを
エンジョイしている人たちをご紹介します!

これからはお父さんと
旅行を楽しみたいわ。
それには健康でなくっちゃ!



旅行
で楽しむ

66 years old
63
STAY TRAVEL

黒岩孝(66歳) & 里子(63歳)
定年を迎えたおしどり?夫婦。
仕事一筋で家庭を顧みなかったため、
これからガリベンジだと張り切っている。

最近疲れてない?
たまには自然に
包まれてリフレッシュ
なんてどう?

日帰り
で楽しむ

ノルディック・ウォークで
ハッピーな毎日を
手に入れよう!



28 years old
DAY TRIP

清川 玲(28歳)
ケーキ屋でチーフ・パティシエ。
人気のロールケーキの仕掛け人。
甘いものが好きすぎてとまらない。

40 years old
EVERYDAY

竹中優也(40歳)
大手証券会社勤務の中間管理職。
仕事バリバリ、部下からの信頼も厚いが、
最近健康が気になりだした。



毎晩歩いて
シェイプアップを
目指します!

毎日
を楽しむ



ポールを持つだけで
こんなにスイスイ
歩けるとはね。

新しい店ができたなあ！
今度同僚と来よう。



あなた、少しシャープに
なったんじゃない？

仕事も家庭もさらに
エンジョイできそうだよ。



今夜も
この時間が
やってきたぞ、と。

星空って
ホントに
きれいだなあ。

星と月に誓った
ウエスト8cm
ダウン！
竹中優也(40)の場合

STORY...

あー、今日も一日頑張ったなあ。
仕事にやりがいを感じてはいるけれど、たまっているストレスはかなりのものだ。外食ばかりで、高カロリー、塩分多め。妻からは、僕のお腹周りの膨らみを見ながら、「結婚当時はスマートでカッコよかったよね」なんて。実は最近、体型だけでなく健康的にも心配になっている。そこで、仕事帰りに書店へ立ち寄り、スポーツ雑誌をめぐって目にとまったのが、ポールをつきながら歩くやつだ。これなら歩くことも楽しくなりそうだし、自分のペースで続けられそうな気がする。

やり始めて一週間が過ぎたところから、なんだかウエストが締まってきたようだ。気のせいかもしれないが、なにせ気持ちがいいの。新しい店を見つけたり、星空を仰ぎ見たりして。喧騒から離れたの一人時間は、頭がリセットされ大切なものを再認識できる。もっと早くノルディック・ウォークに出会っておけばよかった。ただ、ビールが今まで以上に美味しくなって、少し量が増えたのが悩ましい。

セラピー & グルメ的 リラックスウォークな一日 清川玲(28)の場合

STORY...

「ねえ、今度の週末に春木湖へ行かない？」若菜からそう誘われ、二つ返事でにっこり答えた。どうやら私にノルディック・ウォークを教えたいみたい。湖畔のやわらかな木漏れ日のなかを歩く二人を想像して、なんだか気持ちさがソワソワする。彼女の新婚生活のことでも聞きたかったし、私は私で付き合いだした彼氏のことと相談に乗ってもらいたかったからちょうどよかった。

待ちに待った日曜の朝、彼女はスポーティーなウェアに身を包み、かわいらしい赤いイタリア車で迎えに来た。車を走らせること一時間、春木湖へ到着。若菜はボールを持った私に対して、「こんなふうにして歩くのよ」とあれこれレクチャー

してくれる。なるほど、これは今までにないウォーキング！いいかも。さらにとした湖面と小鳥のさえずりは、心を爽やかにし、足取りも軽快に会話も弾む。やっぱりいいな、幼馴染って。小高い山の東屋でお楽しみのランチタイム。ご主人のお弁当づくりにすっかり慣れたとかで、バスケットの中には美味しそうなB.L.T.サンドがぎっしり。「若菜、料理こんなに上手だったっけ」「変わればわかるものよ、ひとは」。次の森林浴ウォーキングが楽しみだなあ。



木々や小鳥も
いっしょに
楽しんでいるみたい。



自然の中で味わう
贅沢なランチタイム！



今日一日で
なんだかポジティブに
なったみたい。



おはよう！
お待たせ～



スイスイ歩くと
おしゃべりも
楽しいよね！

この歳でみつけた 旅先ウォークの魅力

黒岩孝(66)・里子(63)の場合



いっしょに
出かけるのも
久しぶりね。

STORY...

「お父さん定年おつかれさま、ありがとう」そういって娘夫婦が一泊旅行とボールをプレゼントしてくれた。行き先は雅やかな都。車窓からは、黄金色に染まった田園とその彼方に北アルプスが早くもうっすら雪を頂いた美しい景色が見える。お互い歳を取ったなどしみじみと思いつつも、いつまでも二人して元気でいたいと願った。ボールをプレゼントしてくれたのは、私たちの健康を気遣って

くれたんだね。「老化は脚からなんていうから、これからはたくさん歩こう」。「そうね、美味しいものを食べながら景色のいいところがいいわね」。駅に着くと送迎バスが待っていた。風格漂う老舗旅館に早めにチェックインし、柳の小道を歩く。露天風呂付きの部屋でいただく懐石料理は目にも鮮やかで美しい。

一夜明け、今日は蓮華寺まで初めてのノルディック・ウォーク。甘味喫茶やギャラリーに立ち寄りながらだから、妻は歩きの負担も

少なくご機嫌だ。マイペースで歩けるからいい。娘には名物の酒饅頭をお土産に選んだ。これからはもっと旅をしような。

明日はいよいよ
楽しみな街歩きね。
この湯葉
美味しいわね！



マイペースで
歩けるから
無理がなくて
いいわ。



ちよっと休憩して
お団子を
食べましょうよ。



風情ある街並みで
非日常を楽しむ。



kokoro

ココロと
カラダの
栄養補給

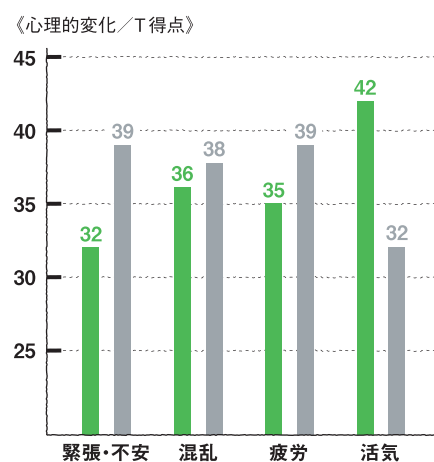
自然のパワーを授かる!! ウォーキングの “ココロ的”効果

背筋を「グンッ!」と伸ばして歩き、身近な自然を見つけてみませんか?
自然が私たちにもたらす癒しを感覚的には感じていると思いますが、
科学的に検証された「森林浴効果」というものがあるのです。

公園や自然あふれる森、街路樹であつても、緑に触れると何だか癒されますよね。その癒し効果は実は気のせいではなく、医学的に検証されています。それが「森林浴効果」と呼ばれるものです。ストレスホルモンが減少、体の痛みが改善、血圧が下がる等が数字として見られています。

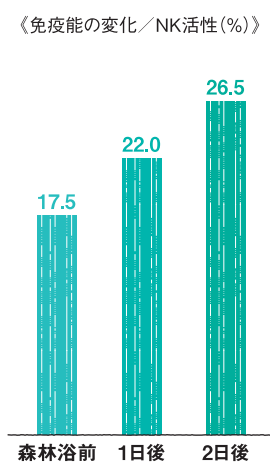
また、「森林浴効果」を健康づくりに活かそうという試みを「森林セラピー」と呼んでいます。木々の中でウォーキング、ヨガ、アロマテラピーなどを行うことで、心と体の健康維持・増進、病気の予防を目指すという、ハイキングでも登山でもない、健康のための新しい楽しみ方です。森は迷う・怖い・急勾配等のイメージがありますが、整備された明るい森もあります。まずは身近な公園からで良いので、その癒し効果を実感してみましよう。普段は気づけない身近な自然を発見できるのも、ウォーキングの楽しみの一つです。

◎たとえばこんな医学的証拠
森林浴で心理的にリラックス
森林浴歩行後、森林は都市と比較して、「緊張」「疲労」の気分が緩和され、「活気」が高まることが分かりました。



※アンケート用紙を用いて人の気分を測定するPOMSを使用。
出典／Li Q et al. Int J Immunopathol Pharmacol. 2008;21(1):

◎たとえばこんな医学的証拠
森林浴により、免疫機能が増強する
森林浴前と2日間の森林浴での免疫能(NK活性)の変化を調べたところ、がんに対する抵抗性が高まったことが分かりました。



LET'S ENJOY WALK!

SIGHT

見る

森の緑を眺めることで、
血圧低下や脳活動が
鎮静化する。

大きく深呼吸して…
SMELL 嗅ぐ

木の香りは血圧や
脳の活動を鎮静化させ、
怒りや緊張などを
緩和させる。

触る

自然のものに触れることで、
よりくつろいだ感覚や、
心地よさを感じる。

研ぎ澄まして感じる、
自然の「癒し効果」。
きっとパワーを
与えてくれます。

聴く

葉が風に揺れる音、
小鳥のさえずり、水音で、
血圧低下や脳活動が
鎮静化する。

味わう

湧き水など大地の滋味を
口にすることで、心の充足感や
体に良い効能が
享受できる。

目を閉じ、意識して…

HEARING

TASTE

木の葉や幹を…
TOUCH

✓ 安心できる環境をえらぶ

騒音や汚染の心配がなく、歩きやすい場所
を選びましょう。森でいえば、下記の認定さ
れている森を気軽に訪れてみてください。

✓ 自分の好みを見つける

リラックス効果には個人の価値観が反映さ
れるので、好みの場所をリサーチして、落ち
着く場所を「五感」で体感してみましよう。

✓ 時の流れを感じる

おいしい空気を全身で吸い込み、健康的な
食事と適度な運動でゆったりと自分の心と
対話をしましょう。

特定非営利活動法人森林セラピーソサエティ認定 全国62の森

北海道	津別町／上里町民の森自然公園 鶴居村／山崎山林(活動休止中)
岩手県	岩泉町／酸欠一番の町岩泉 早坂高原 岩手町／森林セラピー基地
秋田県	鹿角市／森と水の癒し里 かつの
山形県	小国町／ブナの森 湯身平
宮城県	登米市／登米ふれあいの森
青森県	深浦町／白神十二湖森林セラピー基地
茨城県	大子町／奥久慈憩いの森 上野村／中之沢源流域自然散策路
群馬県	草津町／草津森の癒し歩道 甘楽町／森林セラピー基地
	渋川市／赤城自然園
東京都	奥多摩町／おくたま巨木に癒される森 檜原村／檜原都民の森 大滝の路
千葉県	南房総市／森林セラピー基地
	厚木市／七沢森林公園
神奈川県	山北町 箱根町／箱根芦ノ湖森林セラピー基地
新潟県	津南町／高原のリフレッシュ空間つなん 妙高市／生命地域・妙高 薬湯膳の郷

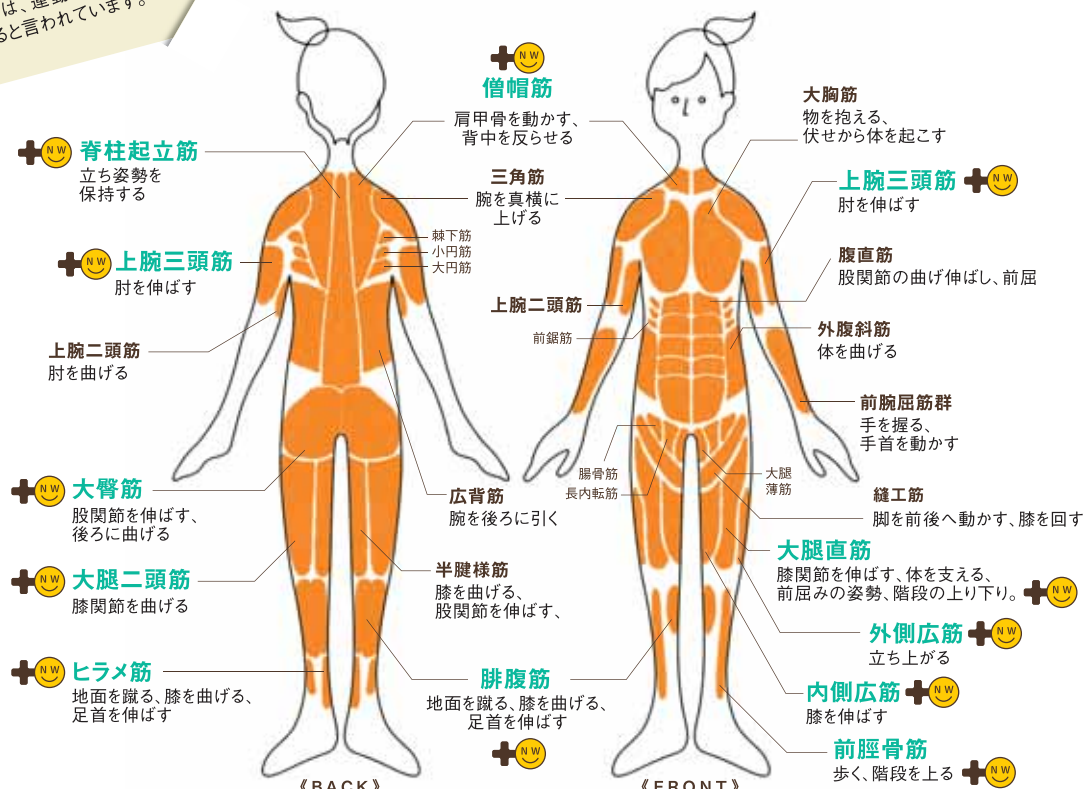
山梨県	山梨市／三富川浦西沢溪谷 甲府市／武田の杜
	佐久市／佐久市癒しの森～healing～ 飯山市／「心のふるさと」信州いいやま
	木島平村／カヤの平高原 山ノ内町／うるわしの森 志賀高原
長野県	小谷村／森林セラピー基地小谷 信濃町／信州・信濃町 癒しの森
	上松町／赤沢自然休養林 南箕輪村／信州大芝高原みんなの森
	阿智村／ヘブンスそのはら 松川町／およりての森
富山県	富山市／立山山麓森林セラピー基地 上市町／鶴・きらめきの森
石川県	津幡町／里山の森と湖 石川県森林公園
静岡県	河津町／「伊豆元気わくわくの森」
三重県	津市／健康の郷・美杉
岐阜県	本巣市／本巣市森林セラピー基地
滋賀県	高島市／びわこ水源の森 たかしま
和歌山県	高野町／世界遺産 高野山千年の森
奈良県	吉野町／森林セラピー基地

兵庫県	宍粟市／しろう森林セラピー基地
鳥取県	智頭町
岡山県	新庄村
島根県	飯南町／島根県民の森
広島県	安芸太田町／安芸太田町森林セラピー基地 神石高原町
山口県	山口市
高知県	津野町／四国カルスト天狗高原自然休養林 梶原町
	うきは市
福岡県	八女市／くつろぎの森 グリーンピア八女 篠栗町／心の湯治場「篠栗荒田高原」
	豊前市／森林セラピー基地豊前
大分県	大分市／森林セラピー「山の羅針盤おおい」
	綾町
宮崎県	日南市／癒しの郷・チェリータウン北郷 日之影町
熊本県	水上村
鹿児島県	霧島市／「いやしの森」国立公園霧島
沖縄県	国頭村

健康寿命*アップの味方!! ウォーキングの ‘カラダ的’効果

生活習慣病などの予防として言われているウォーキング。
みなさんは意図して日々のくらし歩いているでしょうか？
効果的な歩き方を知って、健康な体づくりを目指しましょう。

体の筋肉を知って
運動をより効果的に！
体を動かす時に、体の構造を意識するのは、運動効果に差が出ると言われています。



このマークが付いたものは
ノルディック・ウォークで使う筋肉

体の筋肉はこんなに種類があるのに、日々のくらし意識して生きているでしょうか？運動不足や、何となく不調を感じているのに、行動できずにいる方におすすめの、ウォーキング。ゆったりとしたペースで、体に酸素を送り込み、糖質や脂肪を燃焼させる有酸素性運動です。これは、生活習慣病予防として以前より注目され、定期的に行うことで、循環系と代謝系の健康状態を高めて、糖尿病や心臓病などの動脈硬化性疾患の予防のほか、近年増加傾向にある大腸がん・乳がんなどの予防にも役立つと言われています。運動が苦手でも、思い立った時に、いつでも、一人でも、気軽に始められるのが魅力です。

そんなウォーキング効果を、手軽に高めることができると注目されているのが「ノルディック・ウォーク」。これは、2本のポールを持ち、動物の四足歩行のように歩くウォーキングです。ポールが作用して体への負担を減らし、安定感が得られ、使う筋肉が増え、消費カロリーがアップするなど追加効果が期待できます。ウォーキングは気軽にできますが、きちんと効果のある立派な運動です。

LET'S ENJOY WALK!

「ノルディック・ウォーク」で、 歩くをもっと高めよう！

CHECK POINT
全身の筋力アップ・引き締めが期待できる！

ランニングやポールなしのウォーキングは、主に下半身の筋肉を使いますが、2本のポールを交互に地面について歩くと、体を支えるため上半身を積極的に活用できます。体の約90%の筋肉を動かす全身運動ができるうえ、全身の筋肉を無理なく強化できるため、首や肩の血行を促進させる効果にも期待ができます。ポールがあれば体のバランスも取りやすく、安全に歩くことができます。



全身の筋肉や骨の隅々まで
刺激が行きわたると
様々な予防に繋がるとされている

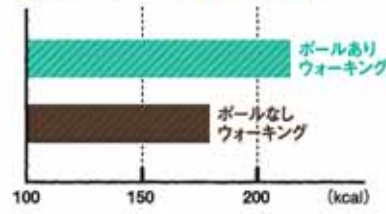
- 虚血性疾患
- 肥満
- 大腸がん、乳がん
- うつ病
- 認知症
- 脳梗塞・脳卒中
- 骨粗鬆症 など

CHECK POINT
ポールありのウォーキングは消費カロリーがアップ！

2本のポールを交互に地面について歩くことで、自然と上半身も使い、消費カロリーが上がります。ポールなしのウォーキングよりも効率的な有酸素性運動と言われています。

《ポールなしのウォーキングとの比較》

- 酸素摂取量 **12%アップ!**
- 心拍数 **8~10拍アップ!**
- 消費カロリー **20%アップ!**



CHECK POINT
**歩幅が広がることで
なんと認知症予防にも!**

日本人の高齢者を対象とした疫学研究から、歩幅が狭い人は広い人に比べ、2~5倍も認知症のリスクが高まることが明らかになりました。歩幅が狭くなる理由は、一つに筋肉量の減少です。さらに脳に梗塞や萎縮の兆候が現れると、脚を前に踏み出す信号が脳にうまく伝わらず、狭い歩幅になってしまいます。広い歩幅は筋肉を使い、脳にも刺激を与えます。しかし、意識的に広げて歩こうとしても難しい...そこでサポートしてくれるのが2本のポールです。ポールを使うと、かかとから地面に足を着くので、意識せず大きな一歩を踏み出せます。慣れてきたら、早歩きを意識するとさらなる効果が期待できます。



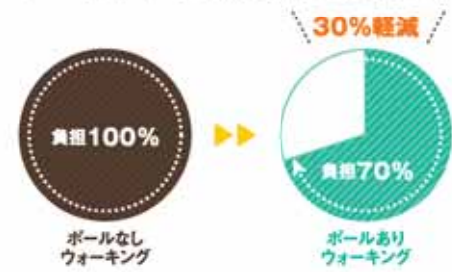
谷口 健
2012年秋田大学大学院医学系研究科修了。その後、東京都健康長寿医療センター研究所に所属。

理想的な広い歩幅は、
男性で約70.6cm以上！
女性で約65.1cm以上！

CHECK POINT
**全身運動なのに、
ひざ・腰への負担が軽減!**

手軽に楽しめるウォーキングも、やり方を間違えば、ひざ・腰を痛めてしまう可能性があります。しかし、ポールを使うと、四点歩行になるため、ポールなしのウォーキングと比べて、ひざ・腰にかかる負荷が一步につき5kg、全体で3割程度軽減されると言われています。

《ポールなしウォーキングの全身の負担を100%とした場合》



LET'S START NORDIC WALK!

ウォーミングアップ & クールダウン

各種目をノルディック・ウォークの前と後に、それぞれ10回または10秒ずつ行うのが基本です。

STEP 1 体側

肩幅より広めに足を広げて立ち、体の側面をストレッチ。



STEP 2 大胸筋・背中

ポールを前に立てて両手をグリップの上に置いて背中を伸ばす。



STEP 3 肩甲骨

ポールを前に立てて両手をグリップの上に置き、肩関節を大きく回す。平泳ぎをイメージして行う。



STEP 4 二の腕

身体の後ろでポールを持ち、下にある手でポールを下へと引っ張って、二の腕をのばす。



STEP 5 股関節

ポールを体の横につき、土ふまずを正面に見せるような状態から、ヒザを大きく回す。外回り、内回り両方行う。



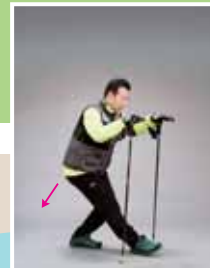
STEP 6 アキレス腱と股関節

体重を前にのせてアキレス腱を伸ばしたあと、後ろ足をもう一歩下げて股関節を伸ばす。



STEP 7 太もも(後側)

片方の足を前に出し、おしりを後方へ、つま先は上げる。



STEP 8 太もも(前側)

つま先を後ろに引き上げて太ももを伸ばす。



STEP 9 足くび

ポールで身体を支えながらゆっくりと足くびを回す。



準備 OK!

NORDIC INFORMATION



(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員になりませんか?

- ★ノルディック・ウォークをやってみたい… ★毎日散歩しているがマンネリ化している…
- ★健康教室のカリキュラムとして導入したい… ★リハビリのメニューとしてウォーキングを取り入れたい…

■ 講義内容

講義

ノルディック・ウォークの起源、効果・効能、スポーツ・トレーニング・運動療法としてのノルディック・ウォーク、ノルディック・ウォークのウォーミングアップ&クールダウン、テクニック基礎編・応用編、運動強度別ポールワーク指導実践研修 ※所定の2日間に渡る集中講義にご参加頂きます。

実技

■ 受講資格

18歳以上で心身共に健康で、一度に10km以上の距離を一般的なスピードで歩行可能な方。地域貢献及び社会貢献に積極的な考えをお持ちの方。運動療法による健康増進やリハビリテーションに興味のある方。環境問題、社会福祉問題等に興味のある方。



- 〈指導員になるとできること〉 ● 講座や教室を開催できます。 ● 健康増進のプログラムの1つとして紹介できます。 ● ウォーキング大会での体験会を実施できます。

開催日・会場などの詳しい内容はこちら→ <http://www.hatachi.jp/walking/>

NORDIC WALK 2018 / enjoy walk 2018

(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 賛助会員 公認メーカー

羽立工業株式会社

羽立工業 検索 <http://www.hatachi.jp>

〒431-0421 静岡県湖西市新所3 TEL.053-578-1501 FAX.053-578-2724

- 印刷工程上の関係で、実際の商品の色と異なる場合がございます。●規格および仕様等を改良のため予告なく変更する場合がございます。●価格は全てメーカー希望小売価格です。表示価格は全て消費税抜き本体価格となっています。●メーカー希望小売価格は消費税率の改定や素材の価格変動その他の事情により予告なしに変更する場合がございます。●カタログで表示の重量などは設計値です。実測値が設計値と若干異なる場合がございます。●やむをえない事情により、価格の変更・生産完了となる場合がございます。



一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 <http://www.nordic-walk.jp/>

静岡県ノルディック・ウォーク連盟 <http://nordicwalkshizuoka.com/>

カタログ有効期間 2018.2-2019.1