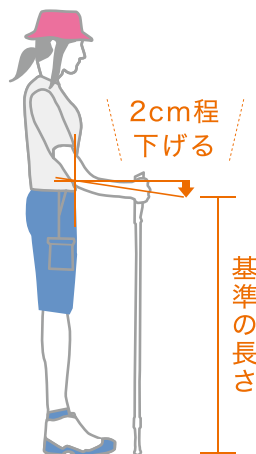


✓ **ポールの長さを決める** かけたい負荷に応じて、**お好みの長さを見つけましょう！！**

ポールを持って決める



- ①ひじを直角に曲げる。
- ②2cm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×0.60～0.66でも算出できます)

● 例 身長／160cm 負荷／ふつう ➡ ポールの長さ／101cm (160cm×0.63=101cm)

負荷が
小さくなる
(身長×0.60)

基本の
長さ
(身長×0.63)

負荷が
大きくなる
(身長×0.66)

身長	ポールの長さ	ポールの長さ	ポールの長さ
180 cm	108 cm	113 cm	119 cm
175 cm	105 cm	110 cm	116 cm
170 cm	102 cm	107 cm	112 cm
165 cm	99 cm	104 cm	109 cm
160 cm	96 cm	101 cm	106 cm
155 cm	93 cm	98 cm	102 cm
150 cm	90 cm	95 cm	99 cm
～145 cm	87 cm	91 cm	96 cm



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。

ハタチ公式
Webマガジン
「Project Note」

お役立ち情報を発信中！

<https://hatachi.jp/note/>

下のQRコードをスマートフォンで読み取っていただくことでアクセスいただけます。



ポールの長さの
合わせ方 ➡

<https://hatachi.jp/note/detail/115>



ポールを使った
歩き方 ➡

<https://hatachi.jp/note/detail/94>



ポールパーツ対応表



- …標準装備品
- …交換可能品
- ※…引き取り交換が必要なパーツ

	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	
	伸縮	3段	セバレート	伸縮	3段	伸縮	セバレート
	WH1120	WH1150	WH1181	WH1022	WH1050	WH1331	WH1481
WH5080 取り替えポールキャップ ライフラインブーツ型	○	○	○	○	○	●	●
WH5060 取り替えポールキャップ フィット型	●	●	●	●	●	○	○
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						●※	●※
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						●	●
WH5100 バスケット50	○		○	○	○		○
WH5101 バスケット90		○	○	○	○	○	○
WH5600 ポールジョイント16	○	○	○	●	●	○	○

(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

〒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。●価格はすべてメーカー希望小売価格です。表示価格は消費税込の価格で、()内は消費税抜き本体価格です。●メーカー希望小売価格は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。●カタログ有効期限は2021.2～2022.1です。●カタログ内の情報は、2020年12月時点での自社調査に基づきます。

Spend everyday
with fun and healthy

NORDIC Walk

ハタチ ノルディック・ウォークカタログ
2021

ノルディック・ウォークのいいところ

Good point
1

ウォーキングよりも
消費カロリーがアップ。



Good point
2

全身の筋力アップ
引き締めが期待できる。



Good point
3

全身運動なのに、
膝、腰への**負担が軽減！**



北欧生まれの
「一歩進んだ」ウォーキング

HATACHI

ポールを使った
歩き方

目的に応じて、
歩き方を変えてみましょう！！

MEDICAL WALK

1 **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。

運動強度 **弱 中 やや強い 強い**

腕の振り方
前に拳を押し出すように自然に出す。

ポールのつき方
拇指球から土ふまずの間に垂直につく。

HEALTHY WALK

2 **ヘルシー
ウォーク**

最近、運動不足気味で、久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◎。

運動強度 **弱 中 やや強い 強い**

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。

ポールのつき方
つま先から拇指球の間に垂直につく。

SPORTS WALK

3 **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
ことを感じたい人向け。
エクササイズ・フィットネスとしてもオススメ！

運動強度 **弱 中 やや強い 強い**

腕の振り方
肩を支点に振り子のように振る。

ポールのつき方
拇指球から土ふまずの間に斜めにつく。

HARD WALK

4 **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。

運動強度 **弱 中 やや強い 強い**

腕の振り方
肩を支点に大きく振る。

ポールのつき方
拇指球から土ふまずの間に斜めにつく。

ディフェンシブスタイル

アグレッシブスタイル

DFP プログレッシブズーム〈2本組〉

WH1120	¥ 10,780	(本体価格¥9,800)
素材	シャフト／アルミ グリップ／ナイロン、エラストマー ストラップ／ポリエステル、ポリプロピレン	
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		

- 05

ガンメタリック
- 62

レッド
- 68

パープル

対応身長：約131cm～約190cm
調節範囲：約85cm～約124cm
最短時収納サイズ：約83cm



伸縮タイプ
サイズ調整できます。



19
ライトブルー

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、広い接地面積を確保。突き損じや滑りを軽減。

特許第5785726号

接地面積
1.8倍!
※当社比較

取替ポールキャップ
フィット型〈1個〉

WH5060 ¥ 440 (本体価格¥400)

● 素材：合成ゴム ● 原産国：台湾

ディフェンシブ
シリーズに付属

新開発

エッググリップ

握りやすさを
追求したタマゴ形状

握りやすいタマゴ形状が、手の中ですっぽりと収まる。
無理なく自然な手の形で握ることができる。

イージー
ラップストラップ

カンタン装着で
しっかりフィット

手を受け止める
安定構造

握力に自信が
なくても安心



AGP アドバンスズーム2 〈2本組〉

WH1331	¥ 13,200	(本体価格¥12,000)
素材	シャフト／アルミ グリップ／ナイロン、エラストマー ストラップ／ポリエステル、ナイロン	
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		

- 27

ブルー
- 37

ライトグリーン
- 68

パープル

対応身長：約131cm～約195cm
調節範囲：約85cm～約127cm
最短時収納サイズ：約85cm



伸縮タイプ
サイズ調整できます。

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ボールの突き角度に合わせてフィット。

特許第6093199号

接地面積
※当社比較 **1.5倍!**

- 14
- 35
- 45
- 54
- ネイビー
- グリーン
- イエロー
- オレンジ

取替ポールキャップ
ライフラインブーツ型〈1個〉

WH5080 ¥ 880 (本体価格¥800)

● 素材：合成ゴム ● 原産国：日本

アグレッシブ
シリーズに付属

ネクスフォート
グリップ

カチッと押せば
手は自由に

ユニフィット
ストラップ

身体にやさしい
サイズ調整設計で
みんなにピッタリ

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、ボールを突く時に一体感が向上、腕が振りやすい！

可動



DFP ポータブルセクター2
〈2本組〉Sサイズ／Lサイズ

セパレートタイプ



WH1181 ¥19,800 (本体価格¥18,000)

素材 シャフト／アルミ
グリップ／ナイロン、エラストマー
ストラップ／ポリエステル、ポリプロピレン

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
■ポールキャップ:フィット型

製品安全協会認定 安全基準合格品

公認商品

Sサイズ 対応身長：約131cm～約162cm
サイズ調整 調節範囲：約85cm～約105cm
できます。 最短時収納サイズ：約34cm

Lサイズ 対応身長：約154cm～約185cm
サイズ調整 調節範囲：約100cm～約120cm
できます。 最短時収納サイズ：約37cm

※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

最短 約1/3 サイズ

うれしい専用収納ケース付

WH7016-37



フリーアルミDフィット2
〈2本組〉

伸縮タイプ
サイズ調整できます。

WH1022 ¥10,780 (本体価格¥9,800)

素材 シャフト／アルミ
グリップ／エラストマー
ストラップ／ポリプロピレン、ポリエステル

重さ 約250g / 本

原産国 日本

■グリップタイプ:自然体グリップ
■ポールキャップ:フィット型

対応身長 約133cm～約187cm
調節範囲 約85cm～約120cm
最短時収納サイズ: 約85cm

製品安全協会認定 安全基準合格品

公認商品



ポータブルアルミDフィット
〈2本組〉

三段伸縮タイプ
サイズ調整できます。

WH1050 ¥16,500 (本体価格¥15,000)

素材 シャフト／アルミ
グリップ／エラストマー
ストラップ／ポリプロピレン、ポリエステル

重さ 約260g / 本

原産国 日本

■グリップタイプ:自然体グリップ
■ポールキャップ:フィット型

製品安全協会認定 安全基準合格品

公認商品



あたまをカラッポにして、どこ出かける？

SUNPO WALKER

WH1600 ¥4,378 (本体価格¥3,980)

素材：シャフト／アルミ
グリップ／ポリプロピレン
ストラップ／ポリエステル
先端ゴム／合成ゴム

原産国：中国

対応身長：約131～185cm
調整サイズ：約81～120cm
収納サイズ：約81cm
重量：約285g/1本

製品安全協会認定 安全基準合格品

突き角度に追従し、広い設置面積を確保する先端ゴム。

color blue (27) or pink (64)

旅先のカロリーと罪悪感、スッキリ。

TRIPPO WALKER

WH1700 ¥8,778 (本体価格¥7,980)

素材：シャフト／アルミ
グリップ／ポリプロピレン
ストラップ／ポリエステル
先端ゴム／合成ゴム

原産国：中国

対応身長：約150～180cm
調整サイズ：約97～117cm
収納サイズ：約38cm
重量：約320g/1本

製品安全協会認定 安全基準合格品

収納ケース付き

関節部分がロックできて安心

color blue (27) or pink (64)

キャリーポールケース

WH7900 ¥6,600 (本体価格¥6,000)

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

ボールを10組収納可能

運搬用ラージポールケース

WH7910 ¥8,800 (本体価格¥8,000)

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

キャリーポールケースを4つ収納可能

