

準備編：ポールの長さを自分に合わせましょう

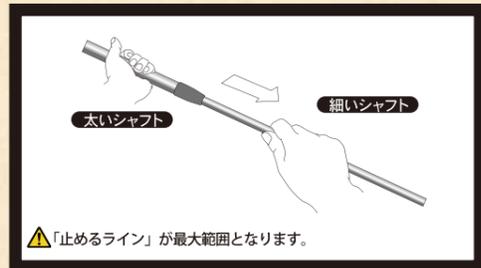
1 細いシャフト（下段ポール）を反時計回りに回してゆるめます。



太いシャフト（上段ポール）に付属しているプラスチックパーツは回りません。
ここは回さないでください！

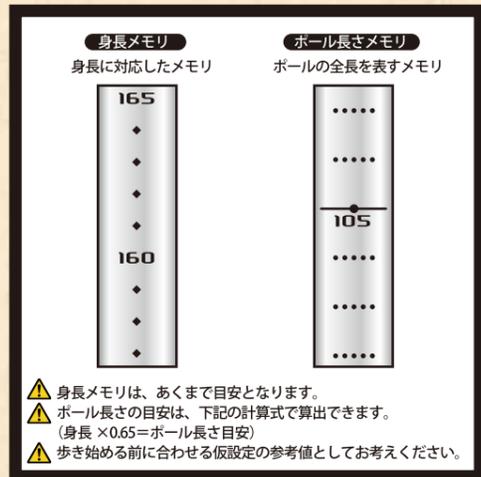
⚠️ 太いシャフト（上段ポール）を持っていない手は動かないようにし、細いシャフト（下段ポール）を回してください。

2 細いシャフト（下段ポール）を引き出しながら伸ばします。



⚠️ 「止めるライン」が最大範囲となります。

3 身長メモリに合わせて、ポールの長さを調整します



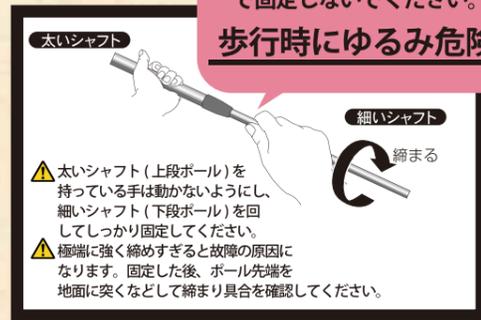
⚠️ 身長メモリは、あくまで目安となります。
⚠️ ポール長さの目安は、下記の計算式で算出できます。
(身長 × 0.65 = ポール長さ目安)
⚠️ 歩き始める前に合わせる仮定の参考値としてお考えください。

ひじを直角に曲げた状態から、
こぶしの高さが2cm程度下がった
位置が目安となる長さです。
こぶしを体の正面にした時、
中指がおへその周辺にあれば良いでしょう。



体格や使用状況、歩き方や慣れで
適正な長さが異なります。
より快適に感じる長さに調整して
ください。

4 細いシャフト（下段ポール）を時計回りに回して固定します。



「止めるライン」の線を超えた位置で固定しないでください。
歩行時にゆるみ危険です！

⚠️ 太いシャフト（上段ポール）を持っている手は動かないようにし、細いシャフト（下段ポール）を回してしっかり固定してください。
⚠️ 極端に強く締めすぎると故障の原因になります。固定した後、ポール先端を地面に突くなどして締め具合を確認してください。

ロックシステムは、プラスチックのコマが回転して上下に動き、パイプの中で径が広がり固定される仕組みになっています。

ロックに異常を感じた場合は、細いシャフト（下段ポール）の固定を十分に緩めた後、引き抜いて、プラスチックのコマが回転し、上下に動くかを確認してください。

※ロックシステムは過度な力がかかると、軸のネジが曲がったりして故障の原因になります。まずはご購入いただいた販売店様などへ、症状を相談することをお勧めいたします。

5 ベルクロテープをはがしてストラップをゆるめ両手でグリップを握ります

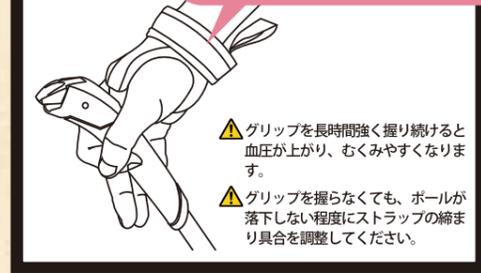


⚠️ 左右でベルトの先端カラーが異なります。
オレンジ：右手用
ブラック：左手用

⚠️ ロゴ印刷がある面を上にして、指を通す

6 ベルクロテープを軽く締め、ストラップをフィットさせます

グリップを強く握ってしまうとむくみやすくなります。
軽めに握ってください！



⚠️ グリップを長時間強く握り続けると血圧が上がりが、むくみやすくなります。
⚠️ グリップを握らなくても、ポールが落下しない程度にストラップの締め具合を調整してください。

この度はハタチのノルディック・ウォークポールをお買い上げ頂き、誠にありがとうございます。より安全にご使用いただくために、必ずこの取扱説明書をお読みくださいますようお願い申し上げます。お読み頂いた後は本書を保管してください。

メンテナンス編：ラバーパッドについて

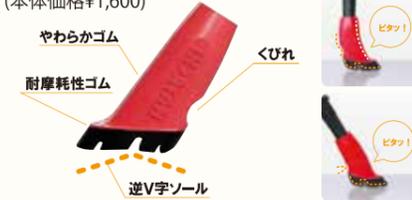
摩擦で先端ゴム部は摩耗します。ポール本体の金属が出てくる前に交換しましょう。
※消耗目安：約半年（30分/回、15回/月使用の場合、使用状況により異なります）

※通常はライフラインブーツ型と交換してください（初めから付属しているタイプ）

ラバーパッド ライフラインブーツ型〈2個組〉

WH5081 ¥1,760 (本体価格¥1,600)

- 素材: 合成ゴム
- 原産国: 日本



※特許取得済

※ヘルシーウォークを行う場合のみ、フィット型タイプをご利用ください

ラバーパッド フィット型〈2個組〉

WH5061 ¥1,320 (本体価格¥1,200)

- 素材: 合成ゴム
- 原産国: 台湾



※特許取得済

取扱上の注意事項

- △本製品はウォーキングポールとして開発された商品です。他の目的での使用はお止めください。高齢者のリハビリ、歩行補助、松葉杖など医療用の用途に使用しないでください。転倒などの原因になります。
- △ウォーキングスタイルによってポールタイプが異なります。本製品はスタンダードウォーキングとしてのみご使用ください。（弊社作成の歩き方表ではメディカルウォーク〜スポーツウォークと表現しています。）
- △長さ調整の際に十分に締め付けてもシャフトが縮むことがあるので注意してください。大きな段差がある場所での歩行や長時間歩行した後は緩みやすいので、特に注意してください。
- △長さ調整後、軸方向に圧力をかけて、シャフトが縮まないことを確認して使用してください。
- 使用中に、割れ・折れ・変形・シャフトに傷が生じた場合は、直ちに使用を中止してください。
- 長さ調節機能付きモデル使用中は、シャフト連結部（ジョイント）の「ゆるみ」に注意しながらご使用ください。万が一、シャフト連結部に「ゆるみ」がある場合ケガ等の発生の原因となります。（使用中でもシャフトがゆるむ事がありますので注意して確認しながらお使いください。）
- 使用前及び使用中にも、必ず本製品の各部に異常がない事を確認して使用してください。
 - ① シャフトのキズ、ひび割れ変形など。（使用中に破損する場合があります。）
 - ② グリップ、先端ゴム、シャフト連結部（ジョイント）等の亀裂、変形、ゆるみなど。
 - ③ ストラップの亀裂、破損など。
- グリップに取り付けられているストラップは、体重を掛けて使用することを意図していないので、このストラップに体重を掛けて使用しないでください。
- ウォーキングポールは、落雷の恐れがあるときは大変危険です。直ちに使用を中止してください。
- 振り回すなど、他の人が危険な状態になる行為は避けてください。
- シャフトの調子、硬さを調べるために過度な力を加えたり、ねじったりしないでください。
- 使用中、側溝のフタや地面の隙間に先ゴムを挟まないようにご注意ください。
- 先端のゴム（先ゴム）が摩耗したり、破れた時は使用を中止し速やかに先ゴムを交換してください。
- 破損後などの廃棄に際しては、各行政の指示に従い、不燃物として、必ず分別廃棄してください。
- 先ゴムは使用しているうちに消耗しますので、ご使用前に点検しお早めに交換してください。先ゴムの交換を希望の際は、ご購入された販売店もしくは弊社までお問い合わせください。交換した後は、きちんとはまっていることを確認してください。
- 階段を降りる場合は、ポールを身体の前につく行為は避けてください。転倒の恐れがあります。
- 痛み、めまい、動悸など身体に普段と異なる痛みや異常を感じた時は、直ちに使用を中止してください。
- 現在、医師の治療を受けている方や下記の方は、必ず専門医にご相談のうえ使用してください。
 - ① 現在、腰痛がある。過去に足・腰・首などを痛めたことがある。足・腰・首や手などにしびれがある。
 - ② 肩関節ヘルニア、せきつすべり症、頸椎ヘルニアなど持病がある。② 変形関節炎、リュウマチ、痛風
 - ③ 骨粗しょう症など骨に異常がある ④ 循環器系障害（心臓病、血管障害、高血圧症） ⑤ 呼吸器に障害がある
 - ⑥ ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している ⑦ 妊娠中、妊娠の可能性が、生理中
 - ⑧ 身体に異常を感じ安静を必要とする
- 加齢により体力の衰えがある方、体力に自信のない方は、体調に合わせて行ってください。また、高齢の方は健康であっても専門医にご相談のうえ、ご使用ください。
- 要支援や要介護認定を受けた方など身体が不自由な方は、医師・理学療法士などの付添のもとにご使用ください。

お手入れ・保管について

- お手入れは、乾いた布等で水分を拭き取ってください。熱湯をかけたり、熱湯に浸したりしないでください。
- ガソリン、シンナー、ベンジン、灯油、薬品類は使用しないでください。（成形樹脂部の変形、変色および、塗装印刷のはがれが発生する恐れがあります。）
- 保管は室内でしてください。● 火気に近づけないようにしてください。
- 物が落下したり、倒れてこない場所に保管してください。● 本製品の上に物を置かないでください。
- ガムテープなどの粘着性のあるテープを巻いて保管すると、「糊の付着」「変色」「印刷、塗装のはがれ」等の原因になります。
- ウォーキングポールは湿気を嫌います。● 使用した後は、十分に乾燥させ湿気を取り除いてください。
- 使用頻度が高い場合は、1年ごとのジョイント部のコマ交換をお勧めします。
- 長期間使用しない場合は、特に汚れ、湿気をしっかりと取り除き、室内で日の当たらない場所で保管してください。

Dr.Arukino-Medesu
Walking塾

北欧生まれの新しいスタイル

nordic walk

Spend everyday with fun healthily

walk

アグレッシブポール

取扱説明書
保証書

歩き方解説ガイド
初心者でも安心！

改訂_02

準備編：運動の前後はストレッチをしましょう

ウォーミングアップ & クールダウン

ポールを使ったベーシックなストレッチ運動です。ノルディック・ウォークの前と後に各種目、それぞれ10回または10秒ずつ行うのが基本です。



- ① 体側 肩幅より広めに足を広げて立ち、体側をストレッチ
- 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
- 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
- ④ 股関節(外回り) 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、ヒザを体の外側から内側に大きく回す
- ⑤ 股関節(内回り) ヒザを体の内側から外側にひらくイメージで大きく回す
- 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
- 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
- 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

実践編：ポールを持って歩いてみましょう

Let's start nordic walk!



運動に慣れていない方は、まずは10～15分を目安に歩きましょう。慣れてきたら、少しずつ歩く距離を伸ばしていくことをオススメいたします。

ポールを持っていても基本動作は通常のウォーキングと変わりません。あまり意識をしすぎず、リラックスして楽しみましょう。

踏み込んだ足と逆の手のポールを地面につく歩き方が基本

- ① 背筋を伸ばして、肩の力を抜き、左足を前に出し、右手を前に出したスタート姿勢から始める
- ② 右足を一步踏み込み、踏み込んだ足の土踏まずの横あたりに左手のポールをつく
- ③ 最初についた右手を後方に大きく振りながら、推進力をつけて反対の足を踏み出す

- ① スタート姿勢
- ② 一步踏み出す
- ③ 踏み込む



意識すると運動が効果的になるポイント

- ① 視線は足元を見ないで、進行方向を見ます
- ② 拳を前に出し、ポールをそっと置くイメージで突きます
- ③ かかとからつま先へのスムーズな重心移動を意識します
- ④ 肩に力を入れず、リラックスしましょう
- ⑤ 背筋をピンと伸ばして、綺麗な姿勢を意識します
- ⑥ 先端ゴムを軽く後方に押し出します。力を入れずに、地面を押さえつける感覚です



応用編：目的に合わせて、歩き方・運動強度を変えてみましょう

★運動強度とは、身体への負荷のかかり方のこと。

※こちらの歩き方は「ディフェンシブポール」をご利用ください

アグレッシブポールでの歩き方

1 メディカルウォーク やさしめに

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・運動療法での活用ができます。



- ポールのつき方 土ふまずの横に垂直につく
- 腕の振り方 前に拳を押し出すように自然に出す

2 ヘルシーウォーク ふつうに

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 かかとから土ふまずの間に垂直につく
- 腕の振り方 前方を意識して拳を押し出すように

3 スポーツウォーク はりきって!

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!



- ポールのつき方 かかとの横に斜めにつく
- 腕の振り方 肩を支点に振り子のように振る

4 ハードウォーク ハードに!

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。スティックなスポーツとしても楽しめます。



- ポールのつき方 かかとの横に斜めにつく
- 腕の振り方 肩を支点に大きく振る