Title | 研究タイトル

効果はウォーキングの1.5倍!
～ポールウォーキングの秘密に迫る～

ポールウォーキングの効果

ポールを持って歩くと、背筋が伸びて正しい姿勢になり、運動消費が増えます。

そして、いつの間にか汗ばみ、時には筋肉痛が・・・でも、それがねらいです。

ポールウォーキングは、正しい姿勢で歩くことで、全身を使い、有酸素運動としての効果を最大限に発揮しようとする歩き方です。

今後は、高齢者の健康維持や障害者の機能回復など、医療の世界でも確実に効果が生み出せるよう、さらなる研究を続けています。

項目	ポールウォーキングの特徴
歩幅	通常のウォーキングより大きく、低速ほど広がる。
酸素摂取量	通常のウォーキングよりも多くなる傾向がある。
エネルギー消費量	通常のウォーキングよりも多くなる傾向がある。
筋活動量	通常のウォーキングと比べ上肢は最大で約10倍。

株式会社シナノのホームページより転載

Key word | キーワード

- 健康
- ポールウォーキング
- 高齢者
- 生涯スポーツ
- 社会
- 運動

Researcher information | 研究者情報

■ 若月　徹

■ 医学部

■ 健康科学

▼ コメント

研究テーマは医学教育。目標は世界一の臨床医を育てること。私と一緒に歩きながら考えてみませんか?