

準備編：ポールの長さを自分に合わせましょう

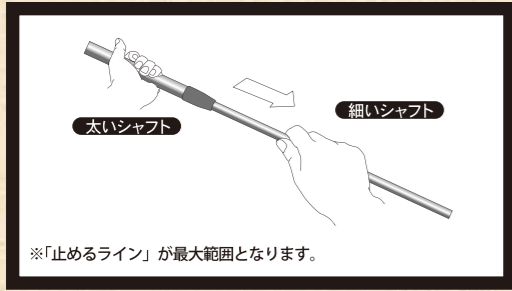
1 細いシャフト（下段ポール）を反時計回りに回してゆるめます。



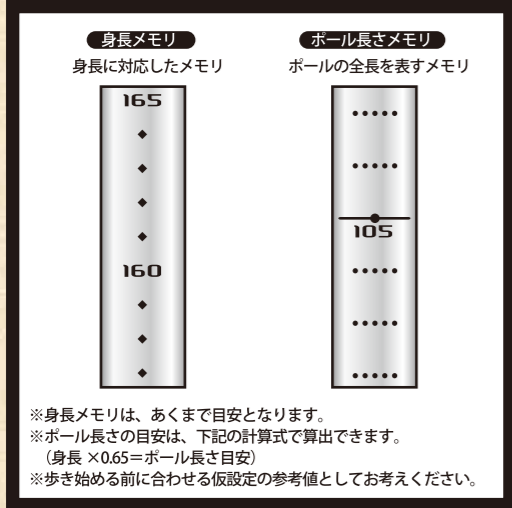
4 細いシャフト（下段ポール）を時計回りに回して固定します。



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。



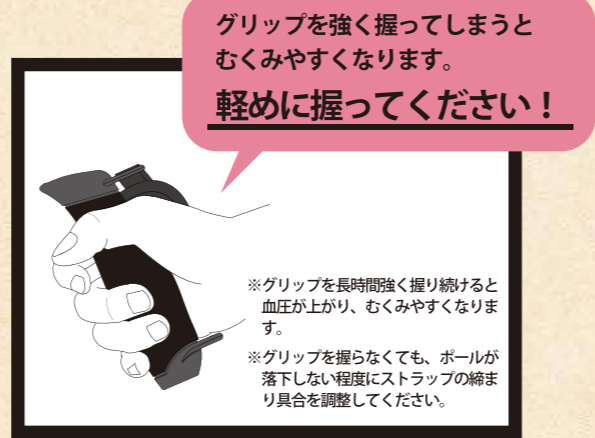
3 身長メモリに合わせて、ポールの長さを調整します



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



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



- 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。

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：先端ゴムについて

設置時の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）

※通常はフィット型タイプと交換してください（初めから付属しているタイプ）

取り替えポールキャップ フィット型

品番：WH5060 ¥400+税

首ふりヘッド 耐摩耗性ゴム

※特許取得済

※垂直突きタイプ

先端ゴムを引っ張って取り外します。取り付けは、奥まで挿入し、抜け落ちないことを確認してください。

※スポーツウォークを行う場合のみ、ライフラインブーツ型をご利用ください

取り替えポールキャップ ライフラインブーツ型

品番：WH5080 ¥800+税

やわらかゴム 耐摩耗性ゴム

※特許取得済

※斜め突きタイプ

豊富なカラーバリエーションを展開。

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。本ポール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い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。
- ご使用中、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の力を加えたり、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。つい間接ヘルニア、せきついすべり症、頸椎ヘルニアなど持病がある。②変形関節炎、呼吸器系、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呼吸器系障害がある
- 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、妊娠の可能性のある、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。
- SGマーク制度は、ウォーキングスポーツ用ポールの欠陥によって発生した人身事故に対する補償制度の事です。

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。●本製品の上に乗らないでください。
- 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、「粘の付着」「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。
- 長期使用しない場合は、特に汚れ、湿気をしっかり取り除き、室内で日の当たらない場所で保管してください。

Dr.Arunko-Medea
犬 Walking 塾

北欧生まれの新しいスタイル

nordic walk

Spend everyday with fun healthily

walk

ディフェンシブポール

取扱説明書
保証書

歩き方解説ガイド
初心者でも安心！

製品安全協会認定安全基準合格品
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認品

HATACHI

改訂_01

修理・改造

- ご自身の修理は、安全上の問題が生じます。修理の際は、必ずお買上げ販売店にお申し出ください。
- お買上げ販売店に行かれるのが困難な場合は、当社「営業窓口」にご相談ください。
- 弊社以外でポールを修理された場合は、メーカー保証の対象外です。

保証規定

- お客様の正常な使用状態で製品が故障した場合に限ります。
- ご使用中に伴うシャフト、ポールキャップ等の摩耗、打痕傷等に関しては保証の対象外となります。
- 次の場合は保証期間中であっても有料修理となります。
- ①お買上げ後の移動、あるいは輸送によって生じた故障や損傷
- ②誤った使用方法や、お客様の不注意によって生じた故障や損傷
- ③保管上の不備による故障や損傷
- ④弊社以外での修理や改造によって生じた故障や損傷
- ⑤故障や損傷の原因がご使用者の責任によるものと判断される場合
- ⑥火災、自信、水害、落雷その他天災ならびに、公害、塩害による故障や損傷
- ⑦保証書の提示が無い場合。あるいは、所定事項の未記入、もしくは文字を書きかえられた場合。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 本書とご購入時のレシートは紛失しないよう大切に保管してください。
- 本書は再発行致しません。
- 本書とご購入時のレシートが無い場合は、保証の対象になりません。
- 保証期間が経過した後の修理、アフターサービスについては、お買上げ販売店またはハタチ取扱店にお申し出ください。

(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

HATACHI

羽立工業株式会社

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

はたちこうぎょう 検索
http://www.hatachi.jp

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、後ろ足をもう一步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!

ポールを持っていても

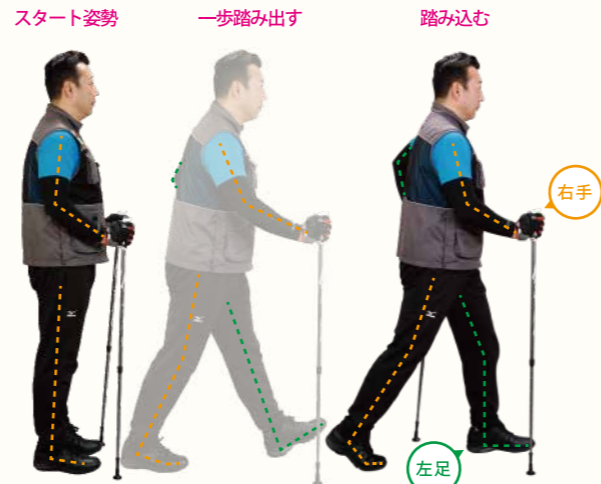
基本動作は通常のウォーキングと変わりません。

あまり意識をしすぎず、リラックスして楽しみましょう。

ポールを持っていても、自然なウォーキングフォームが基本です。腕の振りは、自然に歩いているときと同様になります。ポールを意識してしまうと、腕の振りのリズムが乱れやすいので、肩の力を抜いてリラックスして歩きましょう。

ポールは踏み込んだ足の、土踏まずの横あたりに軽く突きます。視線を下げない様に姿勢の美しさを意識して、進行方向の遠くを眺めましょう。足の運びに合わせて、ポールを突くようにすると歩調にリズムが生まれます。

運動に慣れていない方は、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お勧めいたします。



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 脇で三角形をつくるように、腕の引きを意識。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、地面を押し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。

ディフェンシブポールでの歩き方

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

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

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

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

※こちらの歩き方は「アグレッシブポール」をご利用ください