

監修協力：全日本ノルディック・ウォーク連盟



DUNLOP

DUNLOP NORDIC WALKING POLE

ノルディックウォーキングポール



低反発ゴム採用で
カラダにやさしい！

取扱上の注意事項

- ① 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、用途によって必要な性能が異なります。転倒などの原因となりますので高齢者の補助歩行や松葉杖などの医療用の用途には使用しないでください。
- ② 本製品の先端ゴムは全日本ノルディック・ウォーク連盟のディフェンシブスタイル歩行用に開発しました。スタンダードスタイル歩行、アグレッシブスタイル歩行、またはポール先端を擦るような歩行には使用しないでください。
- ③ けがの原因となりますので、使用前後及び使用中も必ず本製品の各部に異常が無い事を十分点検してください。
● 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。)
● 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。
- ④ ご使用中に、割れ・折れ・変形・シャフトに傷が生じた場合は、直ちに使用を止めてください。
- ⑤ 長さ調節機能付きモデルは、長さの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ります。大きな段差で使用したときや、長時間歩行した後などは緩みやすいので特に注意してください。
- ⑥ 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から使用してください。
- ⑦ グリップに取り付けられたストラップ以外の紐や落下防止ベルトは、これらに体重をかけて使用することを意図していないので、体重をかけて使用しないでください。
- ⑧ ウォーキングポールは、落雷の恐れがある時は大変危険です、直ちに使用を中止してください。
- ⑨ 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。
- ⑩ 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。
- ⑪ 使用中、側溝のフタや地面の隙間に先端ゴムを挟まないようにご注意ください。
- ⑫ 先端ゴムが摩耗したり、破れた時は使用を中止し、速やかに交換してください。
- ⑬ 先端ゴムは使用しているうちに消耗しますので、ご使用前に点検し早めに交換してください。先端ゴムの交換を希望の際は、ご購入店に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。
- ⑭ 長期間使用しないときは湿気の少ない暗室で保管してください。再度使用時は使用前点検を必ず行ってください。
- ⑮ 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。

スポーツといっしょに生きる

ダンロップスポーツ

■お問い合わせ窓口 / カタログ発行者

ダンロップスポーツ株式会社

〒651-0072 神戸市中央区臨浜町 3-6-9

お客様専用フリーダイヤル 0120-653045

(10:00~12:00 13:00~17:00 *平日のみ)

- カタログ表示の仕様は、一部変更する場合がありますのでご了承ください。
- 色については印刷により実際の色と多少違う場合がありますのでご了承ください。
- 表示価格はすべてメーカー希望小売価格です。価格は消費税抜き本体価格です。
- メーカー希望小売価格は、素材の価格変動やその他事情により予告なしに変更する場合がありますのでご了承ください。
- カタログ表示のサイズなどは設計値です。実測値が設計値と若干異なる場合がありますのでご了承ください。
- カタログの内容は2015年7月現在のものです。

ダンロップ ノルディックウォーキングポール

カラダにやさしい、 低反発ゴムを採用!

先端部にオリジナルの低反発ゴムを採用しました。ソフトなフィーリングで、ポールで地面を突いた時の手首や肘、肩への衝撃を緩和します。

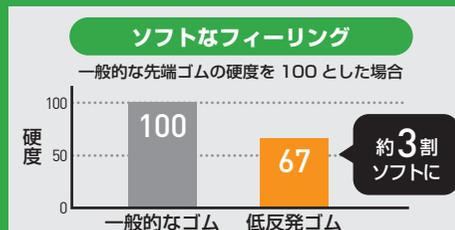
特長
1

ソフトな先端ゴム

ダンロップと材料メーカーとの共同開発により生まれた新開発低反発ゴムを採用。ソフトなフィーリングでカラダにやさしい設計です。



全日本ノルディック・ウォーク連盟のディフェンシブスタイル用に開発した先端ゴムです。



※当社調べ



特長
2

軽く握れるグリップ

自然なウォーキングフォームを保つカーブ型グリップにより握りやすく、手首への負担が軽減します。



特長
3

ウイング(羽)効果

サイドウイングパーツ採用で握らなくても自然と手にポールが付いてくる感覚で歩くことができます。



NWP-D001

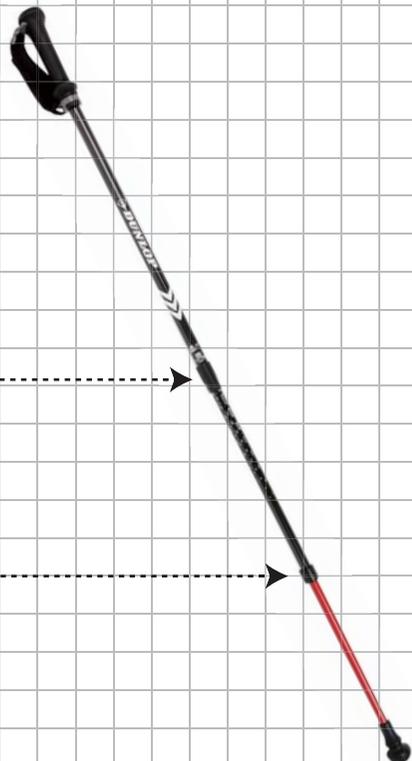
持ち運びに便利な3段伸縮式で優れた耐久性のカーボンモデル



公認商品



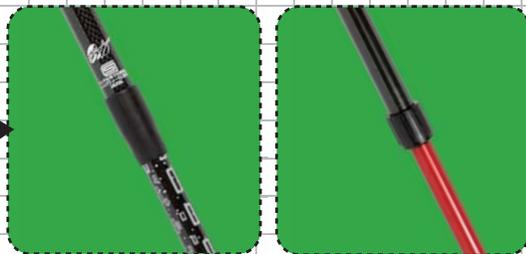
製品安全協会認定
安全基準合格品



〈ブラック/レッド〉

2つのストッパーを
装備。

収納サイズ 63cmで
持ち運びに便利です。



NWP-D001 (メーカー希望小売価格) **¥22,000+税** (左右2本組・男女兼用)
サイズ: 85~115cm (収納サイズ 63cm) バイブ径: 16+14+12mm 重量: 約 440g/組
素材: シャフト【高強度カーボン材(焼き付け加工)】 先端ゴム【ハネナイト OP-45】
※この商品の先端ゴムはディフェンシブスタイル用です。

MADE IN JAPAN

NWP-D002

ワンタッチでサイズ調整ができるハングストップ式伸縮モデル



公認商品



製品安全協会認定
安全基準合格品



〈ブラック/ホワイト〉 〈ブルー/ブラック〉 〈レッド/ブラック〉 〈ピンク/ブラック〉

ハングストップ式の
ストッパーを採用。

女性や高齢者の方も
簡単にサイズ調整
できます。

- 1 レバーを起こして
解除
- 2 ダイヤルで
微調整
- 3 レバーを倒して
ロック



NWP-D002 (メーカー希望小売価格) **¥10,000+税** (左右2本組・男女兼用)
サイズ: 85~115cm バイブ径: 16.2+14.2mm 重量: 約 445g/組
素材: シャフト【アルミ合金(焼き付け加工)】 先端ゴム【ハネナイト OP-45】
※この商品の先端ゴムはディフェンシブスタイル用です。

MADE IN JAPAN

ポールが2本あれば、**すぐに**始められる!

何かスポーツを始めたいけれど、ランニングは「ひざ」や「腰」への負担が心配、サイクリングは道具にお金がかかりそう…。そんな方へのお勧めがノルディックウォーキングです。「ひざ」や「腰」への負担も最小限ですし、道具は2本のポールだけ。気軽に始めることができ、しかも長く続けていただけます。また全国でさまざまなイベントや大会も開催されていますので、ノルディックウォーカー同士の交流も今後の楽しみです。

高齢者の方も、取り組みやすいスポーツです!



ポールがあることで安定感が増し、楽に長く歩けるようになります。またポールがバランス維持のサポートもしてくれるので、転倒防止にもなります。しかもポールを持ってウォーキングすることで歩行姿勢が正され、全身の血行が促進されます。つまり高齢の方や下半身に不安のある方でも取り組みやすいスポーツなのです。

どこでも、誰でも楽しめる フィットネス・ウォーキング。

クロスカントリーの選手たちが、夏の間トレーニングとしておこなっていた「ポールランニング」を、もっと身近な全身運動に改良したのが「ノルディックウォーキング」。気軽に高い運動効果が得られるため、一般の方でも楽しめるスポーツとして、いま注目を集めています。

ポールで地面を突きながら歩くだけの**簡単**エクササイズ!



インドアやアウトドアなどフィールドを選ばず、季節も問わないノルディックウォーキングは、いわば365日楽しめる、身近なスポーツです。例えばインドアでのフィットネス・ウォーキングに、また四季折々の自然を感じながらの山歩きに、あるいは旅先の街歩きのお供に。ポールが2本あれば、フィールドは無限に広がります。



フィールドは**オールラウンド**。旅行のお供にも!

2本のポールがうながす、効率的な有酸素運動。

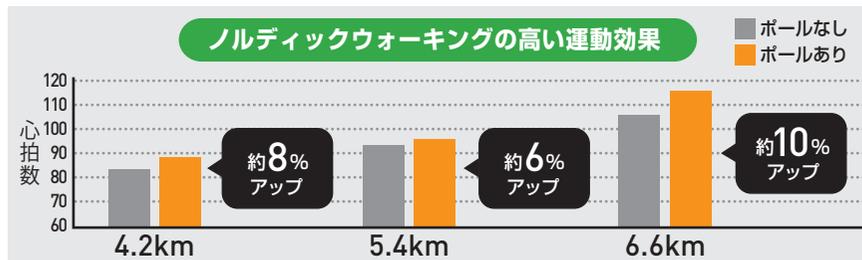
健康的なシェイプアップやウエイトコントロールのためには、有酸素運動が欠かせません。

ノルディックウォーキングは2本のポールを交互に地面について歩くため、自然と上半身を使うこととなります。つまり、通常のウォーキングにポールをプラスするだけで、効率的な有酸素運動をおこなうことができるわけです。



高いエクササイズ効果で、シェイプアップにも有効。

ノルディックウォーキングは、カラダ全体の約90%の筋肉を活動させる全身運動ですので、通常のウォーキングに比べて消費カロリーがアップします。通常のウォーキングと同じ時間、同じ距離であれば、ノルディックウォーキングの方がシェイプアップには有効です。



短時間の運動でエクササイズ効果を実感！

健やかな毎日のために。
うれしい効果がいっぱい！

首から肩への血行促進に

腕を開いたり閉じたりする特有の動きにより、腕から首筋の血行が良くなります。

二の腕のシェイプに

ポールをしっかりと使うことで「二の腕」のシェイプ効果が大きく期待できます。

ヒップアップに

自然に歩幅が広がり、大きく脚を開いて歩くことで、お尻の筋肉が鍛えられ、ヒップアップにつながります。

姿勢がキレイに

胸を張るような動作になることと、広い歩幅で歩くことで、自然と姿勢が良く、歩き方がキレイになります。

バストアップに

ポールを使って歩くことは胸の筋肉もよく使うこととなるため、バストアップにもつながります。

お腹のシェイプに

ポールを突く動作は腹筋もしっかり使うため、お腹も徐々に引き締まります。



あなたにあったウォーキングスタイルを見つけよう!

運動レベル
弱

ディフェンシブスタイル



健康維持のために毎日行うことができ、エクササイズ・フィットネスを目標として気軽に始めたい人、歩行バランスに不安のある人向け。

ポールを垂直に突き、両脚だけでなく3点支持を基本とした、歩行を助けるための歩き方

運動レベル
中

スタンダードスタイル



週に3回程度を目標に、より活発なノルディックウォーキングをしたい人や体力の向上や運動強度を高めたい人向け。

腕を前に出しているが、肘はやや曲げ気味で同様にポールを斜めに突く歩き方

運動レベル
強

アグレッシブスタイル



ポールランニング、ジャンピングなどインターバルトレーニングとしても活用でき、ハードなスポーツとして楽しみたい人向け。

腕を前に出し、しっかりと肘を伸ばして斜めにポールを突く歩き方

ポールの長さ調整

快適なウォーキングのため、ポールの長さは必ず調整しましょう。

身長とポールの長さの目安

$$\text{身長} \times 0.63 = \text{ポールの長さ}$$

身長	ポールの長さ
140cm	90cm前後
150cm	95cm前後
160cm	100cm前後
170cm	108cm前後
180cm	115cm前後

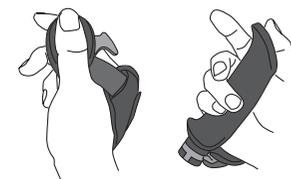
* 数値はあくまでも目安です。

* 同じ身長でも脚と胴の長さは個人差があるので、肘を直角に曲げたときの高さで最適な長さを決めるようにしてください。

* ダンロップ ノルディックウォーキングポールは85~115cmに調整が可能です。

グリップの握り方

親指をグリップ上部に乗せて、人差し指はグリップを握らず、主に薬指と小指で軽く支えるように持ちます。なお、グリップには左右があります。



本製品の先端ゴムは全日本ノルディック・ウォーク連盟のディフェンシブスタイル歩行用に開発しました。スタンダードスタイル歩行、アグレッシブスタイル歩行、またはポール先端を擦るような歩行には使用しないでください。