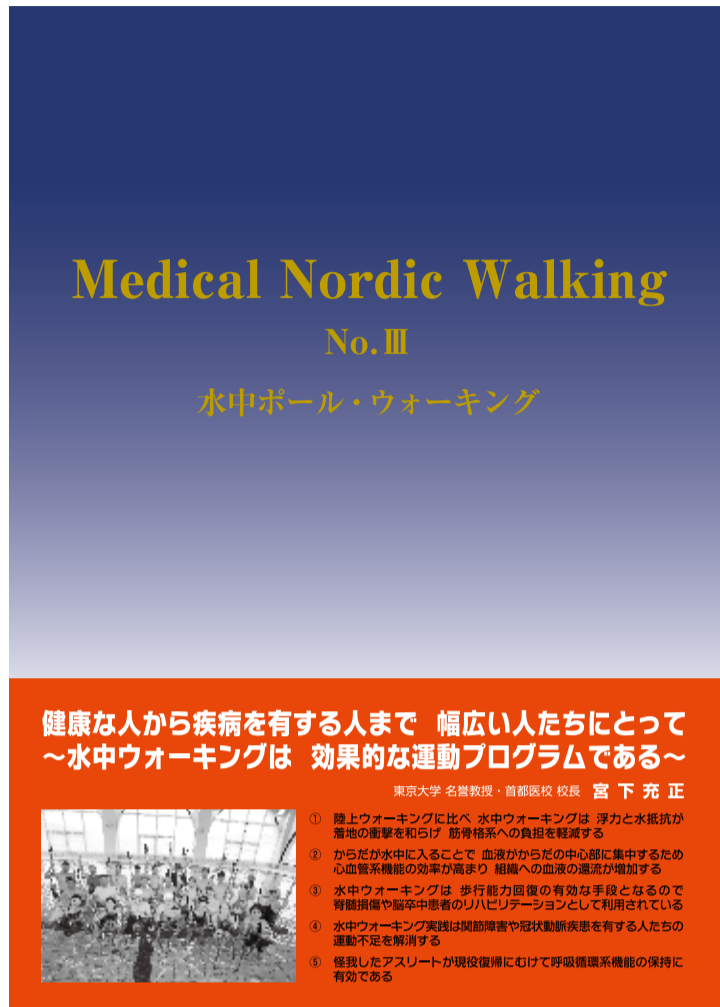


# MedicalNordicWalking 新刊発売 (2022年2月中旬予定)



**Medical Nordic Walking**  
No. III  
水中ポール・ウォーキング

健康な人から疾病を有する人まで 幅広い人たちにとって  
～水中ウォーキングは 効果的な運動プログラムである～

東京大学 名誉教授・首都医校 校長 宮下 充正

- ① 陸上ウォーキングに比べ 水中ウォーキングは 浮力と水抵抗が着地の衝撃を和らげ 筋骨格系への負担を軽減する
- ② からだが水中に入ることによって 血液がからだの中心部に集中するため 心血管機能の効率が上がり 組織への血液の還流が増加する
- ③ 水中ウォーキングは 歩行能力回復の有効な手段となるので 脊髄損傷や脳卒中患者のリハビリテーションとして利用されている
- ④ 水中ウォーキング実践は 関節障害や冠動脈疾患を有する人たちの運動不足を解消する
- ⑤ 怪我したアスリートが現役復帰にむけて呼吸循環系機能の保持に有効である

## MedicalNordic Walking No. III 水中ポール・ウォーキング

水中ポール・ウォーキングに関する世界初の指南書

健康な人から疾病を有するひとまで幅広い人たちにとって  
～水中ウォーキングは効果的な運動プログラムである～

東京大学名誉教授・首都医校校長宮下充正

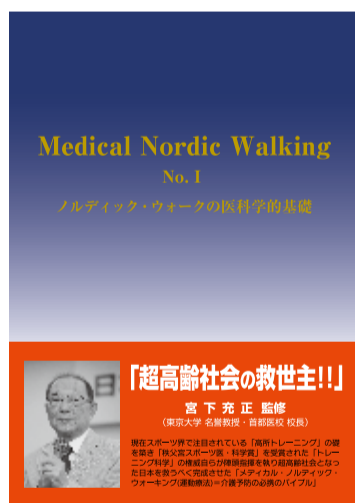
- ① 陸上ウォーキングに比べ水中ウォーキングは浮力と水抵抗が着地の衝撃を和らげ筋骨格系への負担を軽減する
- ② からだが水中に入ることによって血液がからだの中心部に集中するため心血管機能の効率が上がり組織への血液の還流が増加する
- ③ 水中ウォーキングは歩行能力回復の有効な手段となるので脊髄損傷や脳卒中患者のリハビリテーションとして利用されている
- ④ 水中ウォーキング実践は関節障害や冠動脈疾患を有する人たちの運動不足を解消する
- ⑤ 怪我したアスリートが現役復帰にむけて呼吸循環系機能の保持に有効である

執筆者(執筆順)  
宮下 充正・福崎 千穂・中澤 公孝・小幡 博基・横山 光・木崎 秀臣・小林 裕央・大方 孝

※2021年11月27日東京での研修会に参加されたました指導員様は上がりしだい1冊お送りします。

# Medical Nordic Walking No. III

## Medical Nordic Walking No. I ノルディック・ウォークの医科学的基礎



**Medical Nordic Walking**  
No. I  
ノルディック・ウォークの医科学的基礎

「超高齢社会の救世主!!」  
宮下 充正 監修  
(東京大学 名誉教授・首都医校 校長)

現在スポーツ界で注目されている「高所トレーニング」の礎を築き「秩父宮スポーツ医・科学賞」を受賞された「トレーニング科学」の権威自らが陣頭指揮を執り超高齢社会となった日本を救うべく完成させた「メディカル・ノルディック・ウォーキング(運動療法)＝介護予防の必携のバイブル」

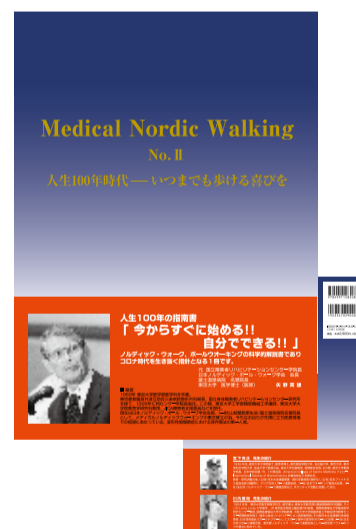
「超高齢社会の救世主!!」

宮下 充正 監修  
(東京大学 名誉教授・首都医校 校長)

現在スポーツ界で注目されている「高所トレーニング」の礎を築き「秩父宮スポーツ医・科学賞」を受賞された「トレーニング科学」の権威自らが陣頭指揮を執り超高齢社会となった日本を救うべく完成させた「メディカル・ノルディック・ウォーキング(運動療法)＝介護予防の必携のバイブル」

執筆者(執筆順)  
太田裕治・安在絵美・中澤公孝・星野元訓・小林裕央・小幡博基・中谷敏昭・太田貴之  
高橋秀寿・松谷之義・辻文生・三木哲郎・谷口 優・唐原和秀・西野憲史・武田克彦  
矢野英雄・川内基裕・山本澄子・福崎千穂・山本正嘉・宮下充正・高沢公治・松田 隆  
平田宗興・木村健二

## Medical Nordic Walking No. II 人生100年時代いつまでも歩ける喜びを



**Medical Nordic Walking**  
No. II  
人生100年時代いつまでも歩ける喜びを

人生100年の指針書  
「今からすぐに始める!!自分のできる!!」

人生100年の指針書

宮下 充正 監修  
(東京大学 名誉教授・首都医校 校長)

「今からすぐに始める!!自分のできる!!」  
ノルディック・ウォーク、ポールウォーキングの科学的解説書でありコロナ時代を生き抜く指針となる1冊です。

執筆者(執筆順)  
宮下 充正・川内基裕

発注書 FAX にて注文: 06-6910-8620

メールにて注文: info@nordic-walk.jp

FAX の場合は、コピーを取り下記発注書にご記入していただきお送り下さい。メールの場合は、下記発注書内容をご入力の上ご注文下さい。(指導員の方は必ず指導員番号の記入をお願いします)

氏名・指導員No	
送り先住所	〒
連絡先携帯電話	

	本体価格 税込	指導員特別価格 送料税込	発注数量	合計金額
Medical Nordic Walking No. III	¥ 3,190	¥ 2,900		
Medical Nordic Walking No. II	¥ 3,190	¥ 2,900		
Medical Nordic Walking No. I	¥ 3,190	¥ 2,900		

FAX かメールにてご注文下さい。注文後お振込みをお願いします。入金確認後の出荷となりますのでご了承願います。入金確認に時間がかかる場合もございますので急ぎの場合は振込用紙のコピーを FAX にてお送り下さい。

振込先 口座名義 (一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟  
銀行名 みずほ銀行 梅田支店 普通 No.1272054

発送はヤマト DM 便にて発送となります。新刊発売記念指導員特別価格の為、2022年3月31日注文分までとさせていただきます。必ず指導員番号の記入をお願いいたします。