



KIZAWA

歩 ミ ン グ ポ ー ル

ノルディック・ウォーク

W A L K I N G P O L E

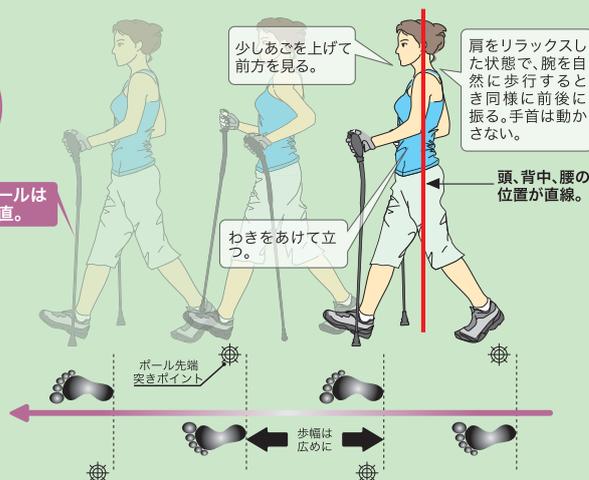


腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって
効率的な運動効果を意識しましょう

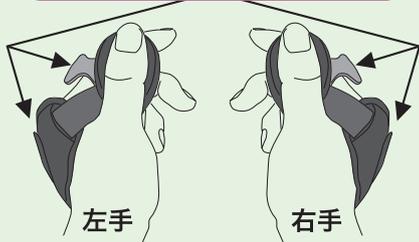
Point

ポールを使用してただ歩くだけで
特に難しい技術は必要ありません

普段歩いている自然なウォーキングスタイルが基本です。はじめの腕の振りはポールを使っても自然に歩いている時と同様でいいです。慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な全身運動効果を意識しましょう。着地はかかとからつま先に重心を移動させて、かかとの着地と同時にポール先端をかかと付近に突くようにしましょう。



サイドベルト&ウイングは外側



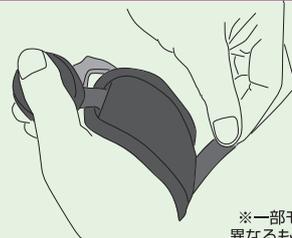
グリップの握り方法

【グリップには左右があります】

図のように手をグリップとサイドベルトの間に通し、サイドベルトが手の甲の外側に向くように握ってください。

【面ファスナーでサイドベルトを軽くフィットさせる】
グリップを強く握ってしまうと血圧が上がってしまいます。グリップを握らなくてポールが落下しない程度に軽くホールドされるように調整してください。

サイドベルトは軽くフィット



※一部モデルでは図と異なるものがございます

折り畳み式コンパクトシリーズ



ゴムテンション式折り畳み採用、軽量でコンパクトに収納が可能。
ハングストップ式でワンタッチサイズ調整も出来る機能型モデル。

APBC-ZG14S

¥16,500 (税込)/組 (本体¥15,000)

シャフト：アルミ合金 Ø14+12

適用身長：144~167/cm

サイズ：フリーサイズ 91~105/cm

重量：495g/組



【パープル】

HANG STOP
FREE LOCK

Sサイズ
収納時 **34.7cm**

※先ゴムは AAK-W007/12
を指定ください

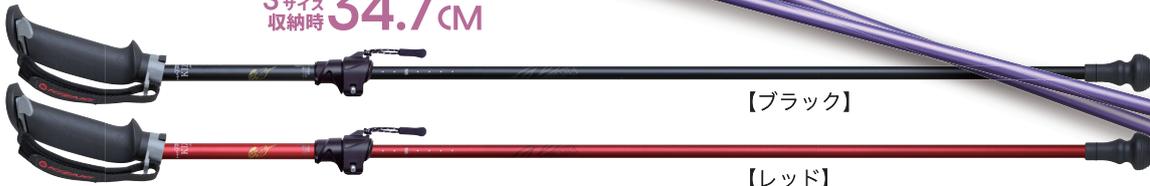
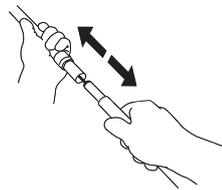
※石突きは装備
されてません

【ブラック】

【レッド】

【収納する場合】

■一節づつ連結部
分を引き抜きなが
ら折りたたみます。



APBC-ZG14L

¥16,500 (税込)/組 (本体¥15,000)

シャフト：アルミ合金 Ø14+12

適用身長：156~183/cm

サイズ：フリーサイズ 98.5~115/cm

重量：520g/組



【レッド】

HANG STOP
FREE LOCK

Lサイズ
収納時 **37.2cm**

※先ゴムは AAK-W007/12
を指定ください

※石突きは装備
されてません

【ブラック】

【カーキ】



安定歩行

しっかりと固定ができるラチェット式ロック採用
接地面が平らな先端ゴムを装備して安定性をアップしています。

APBD-205A

¥8,800 (税込)/組 (本体¥8,000)

シャフト：アルミ合金 Ø16+14

適用身長：144~183/cm

サイズ：フリーサイズ 91~115/cm 4cm ピッチ 7穴



【レッド】

平らな設置面の
先ゴム

※石突きは装備
されてません



スタンダード2

グリップ

ストリップ:サイドベルト

調節ボタン

注意!

確実なロックで
安定歩行が
可能

ラチェット式固定

伸縮

【ブラック】



ワンタッチ サイズ調整!

HANG STOP FREE LOCK

ハングストップモデルはワンタッチでサイズ調整ができる構造になっていますので、瞬時にロック&解除が簡単に行えます。締め付け強度も工具無しで行える仕組みになっております。



ハングストップ式固定

親指をグリップ上部に違和感なく置くことができる2面傾斜形状ヘッドを採用したグリップ

男女の身長をカバーするサイズ設定
使用感を更にアップしたグリップを採用。

APBB-H206

¥11,000 (税込)/組 (本体¥10,000)

シャフト: アルミ合金 Ø16+14

適用身長: 135~183/cm

サイズ: フリーサイズ 85~115/cm

重量: 570g/組



目黒!

親指を上部における進化したグリップ&専用ストラップ

HANG STOP FREE LOCK

【レッド】

石突き付



目黒!

サイズ調整が一瞬で可能
丈夫な高強度モデル

好評の、スタンダードグリップに
ハングストップ方式を採用したモデル。

APAI-7H202

¥9,900 (税込)/組 (本体¥9,000)

シャフト: アルミ合金 Ø16+14

適用身長: 143~183/cm

サイズ: フリーサイズ 90~115/cm

重量: 495g/組



HANG STOP FREE LOCK

2024 NEW COLOR
【カーキ】

石突き付



APAI-7H202の先ゴムをミックスタイプにしたモデル

APAI-7H2028

先ゴムミックスタイプ

¥9,900 (税込)/組 (本体¥9,000)

シャフト: アルミ合金 Ø16+14

適用身長: 143~183/cm

サイズ: フリーサイズ 90~115/cm

重量: 491g/組
カラー: カーキ、ブラック、ブルー、レッド



女性向けに細身アルミシャフトを使用し、軽量化。
スタンダードグリップにハングストップ方式を採用したモデル。

APAI-7H204

¥9,900 (税込)/組 (本体¥9,000)

シャフト：アルミ合金 Ø14+12

適用身長：135~167/cm

サイズ：フリーサイズ 85~105/cm

重量：470g/組



スタンダード
グリップ

ストリップ：サイドベルト

目盛！
サイズ調整
一瞬で可能
軽量細身シャフト

2024 NEW COLOR
【サックス】

HANG STOP
FREE LOCK

石突き付



2024 NEW COLOR 【パープル】

【ピンク】

【ホワイト】



APAI-7H204の先ゴムをミックスタイプにしたモデル

APAI-7H2048

先ゴムミックスタイプ

¥9,900 (税込)/組 (本体¥9,000)

シャフト：アルミ合金 Ø14+12

適用身長：135~167/cm

サイズ：フリーサイズ 85~105/cm 重量：466g/組

カラー：サックス、パープル、ピンク、ホワイト



3 段伸縮モデル

旅行や移動時にコンパクトに収納できるモデル。ハングストップ+ラチェットの混合固定方法採用。

APAG-HR303SP

¥16,500 (税込)/組 (本体¥15,000)

シャフト：アルミ合金 Ø16+14+12

適用身長：135~175/cm

サイズ：フリーサイズ 85~110/cm

カラー：レッド、パープル 重量：505g/組



収納時
55cm

スタンダード
グリップ

スリム：サイドベルト

ストラップ

面ファスナーで
取り付け楽ラク！

ポールを簡単に
束ねられます

ラチェット
楽押しボタン

通常の丸型ラチェットボタンに比べ、押す面積がひろいために、指への痛みが無く、容易にボタンを押し込むことができます。

※石突きは装備
されてません

【レッド】

【パープル】

コンパクト
収納袋付

※先ゴムは AAK-W007/12
を指定ください

APAG-HR303SP-L

¥16,500 (税込)/組 (本体¥15,000)

シャフト：アルミ合金 Ø16+14+12

適用身長：150~190/cm

サイズ：フリーサイズ 95~120/cm

カラー：レッド、パープル



収納時
64cm

※APAG-HR303SP-L 身長目盛りは HR303SP の目盛りとなります。
ご使用の際は「身長とポールの長さの目安」を参照。

APAG-HR303SPの先ゴムを安定歩行タイプにしたモデル

特注サイズ仕様

安定歩行
タイプ

APAG-HR303

収納時：54cm

シャフト：アルミ合金 Ø16+14+12

サイズ：フリーサイズ 85~110/cm 重量：505g/組

カラー：レッド、パープル



¥16,500 (税込)/組 (本体¥15,000)

適用身長：135~175/cm

APAG-HR303-L

収納時：63cm

シャフト：アルミ合金 Ø16+14+12

サイズ：フリーサイズ 95~120/cm 重量：505g/組

カラー：レッド、パープル



¥16,500 (税込)/組 (本体¥15,000)

適用身長：150~190/cm

※APAG-HR303-L 身長目盛りは HR303 目盛りとなります。
ご使用の際は「身長とポールの長さの目安」を参照。

×メディカルポールウォーク

支持基底面

2本のポールを持つことで支持基底面が4点となり、バランスが向上し転倒のリスクを軽減することができる

ポールなし



1本のポール



歩ミングポール



下の写真はメディカルウォークポールを使用した時の、体軸の変化を表した写真です。



ポールを使ったストレッチ

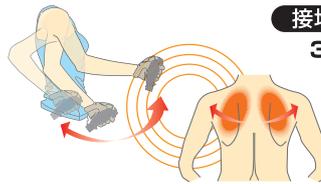
ウォーキング前後には必ず準備運動を行って下さい。ポールを使用しながらストレッチをすることでバランスがとれ、筋肉の柔軟運動として効果的です。立位で不安定な方は座りながらのストレッチも出来ます。

こんな方におすすめ!

- 美しい姿勢で歩きたい。
- ウォーキングにプラスの効果してほしい。
- 脚腰が痛くて歩くのがつらい。
- メタボリックシンドローム予防。
- ロコモティブシンドローム予防。

期待される効果は

- 転びにくい
- 歩きやすい
- 真っ直ぐ立てる
- 呼吸が楽になる
- 足腰にやさしい
- 全身の血行促進
- 運動効果が高い
- 視界が広がる
- 仲間ができる



接地面が安定する先ゴム

360°回転先ゴム

先端ゴムはあらゆる突き方に対応するように360°に回転し、接地面が広く、ズレないような構造になっており、より安定します。



もっと安定歩行

3点支持でより安定した歩行訓練に安心感が違います。

NEW APBC-JT205

シャフト：アルミ合金 直径16+14

サイズ：フリーサイズ 85~120/cm

重量：760g/組

¥22,000 (税込)/組
(本体¥20,000)

適用身長：135~190/cm



スタンダード2
(グリップ)

スリム:サイドベルト

自由回転式なので
斜めに突いても
しっかり密着!

【ブルー】

【レッド】

大型3点支持
広い接地面積
安定感アップ

ASK-107
交換用先ゴム
3個 ¥1,760 (税込)
(本体¥1,600)

ポールが足に絡まないスマートポール (ウォーキング補助ポール)

外側にわん曲していることで、足の振り出しの時にぶつかりにくく、そのため転倒せず、安全に長く歩くことができます。

スマートポールとは?

身体が正しい起立姿勢の時は上肢や肩の回旋運動によって2足歩行がスムーズに行なわれます。しかし加齢障害や疲労が蓄積すると足交代動作が難しくなり転倒やふらつきのリスクが高まります。そこで考案したのがスマートポールです。わん曲させたポールはこの機能を更に向上させ、歩行能力を改善するための巧みさを取り入れたポールです。もちろん健康なひとでも体幹の起立姿勢を支えるスポーツやレジャーでご使用になれます。長距離歩行や不良な路面、高原や丘陵など歩く時に、このポールを使用して疲労が蓄積しない安全なウォーキングをお楽しみください!

スマートポール

シャフト：アルミ合金 ̢16+14
重量：455g(S),480g(L),500g(LL)/組



¥14,080 (税込)/組
(本体¥12,800)

スマートポールの定番2段伸縮タイプ

浅い曲げ3cm Aタイプ

APAI-Y21AS

サイズ：フリーサイズ 85~102/cm
適用身長：131~157/cm

APAI-Y21AL

サイズ：フリーサイズ 98~115/cm
適用身長：151~177/cm

APAI-Y21ALL

サイズ：フリーサイズ 108~125/cm
適用身長：166~192/cm

中間曲げ5cm Bタイプ

APAI-Y21BS

サイズ：フリーサイズ 85~102/cm
適用身長：131~157/cm

APAI-Y21BL

サイズ：フリーサイズ 98~115/cm
適用身長：151~177/cm

APAI-Y21BLL

サイズ：フリーサイズ 108~125/cm
適用身長：166~192/cm



スタンダード
(グリップ)

結束：サイドベルト

注目!

ポールが足に
絡まない
わん曲曲げ採用
2段伸縮

ポールを簡単に
束ねられます

【ブラック】

【レッド】

【ブルー】

【ピンク】

※石突きは装備
されてません



スマートポール



3段伸縮方式を採用したモデル
コマ式で微妙な調整も容易に可能です

APAI-Y31

シャフト：アルミ合金 ̢16+14+12

サイズ：フリーサイズ 90~115/cm

重量：505g/組

¥16,500 (税込)/組
(本体¥15,000)

適用身長：139~177/cm



スタンダード2
(グリップ)

注目!

ポールが足に
絡まない
わん曲曲げ採用
3段伸縮

コンパクト
収納袋付

ポールを簡単に
束ねられます

【ブルー】

【ブラック】

【レッド】

収納時：64cm

※石突きは装備
されてません

