

# ウォーキングボール 取扱説明書

この度は、ウォーキングボールをお買い上げ頂きありがとうございます。

より安全にご使用頂く為に、ご使用前に必ずこの「取扱説明書」をお読みください。また、お読み頂いた後は、大切に保管してください。

尚、ご不明な点がございましたら、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。



株式会社 **キザキ**  
 〒384-0061 長野県小諸市加増上の平561-2  
 TEL (0267) 22-1354(代)  
 http://www.kizaki-net.co.jp

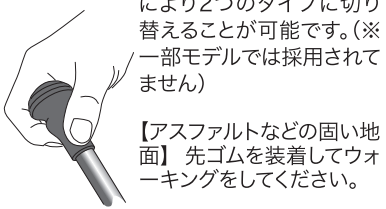
SGマーク制度は、ウォーキング用ボールの欠陥によって発生した人身事故に対する補償制度です。

MLWP-KI222-07

## 取扱上の注意事項

- 本製品はウォーキングボ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、高齢者の歩行補助や松葉杖などの医療器具として使用しないでください。
- 製品は大きな力がかかるとシャフトが折れ、その断面が鋭利になることがあります。
- けがの原因となりますので、使用前及び使用中に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。
  - サイドベルトの亀裂、破損など。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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、これらに体重を掛けて使用することを意図していないので、体重を掛けて使用しないでください。
- ウォーキングボールは、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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 油やオイルなどの潤滑剤は使用しないでください(シャフトが滑って固定できなくなります)。
- 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。

## 先ゴムの取り外し方法



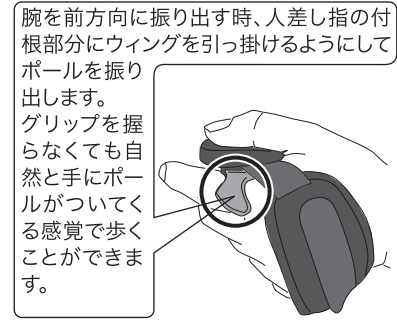
ポール先端は、ご使用地面により2つのタイプに切り替えることが可能です。(※一部モデルでは採用されてません)

【アスファルトなどの固い地面】先ゴムを装着してウォーキングをしてください。

【滑りやすい地面】先ゴムをねじりながら取り外すと、シャフト先端が鋭くなっており、地面に食らい付くようになっております。ゴムを再度装着する場合は、シャフト先端をよく洗い乾燥させてから装着してください。(雪上・砂地などの、深く刺さる可能性のある場所での使用はお止めください)

基本は先ゴムを付けた状態でご使用ください。先ゴムは使用しておりますと擦り減ってきますので、ゴムを回して地面にあ

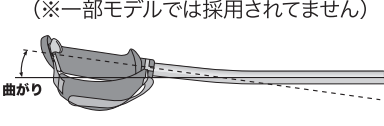
## 【ウィング(羽)効果】



腕を前方向に振り出す時、人差し指の付根部分にウィングを引っ掛けるようにしてポールを振り出します。グリップを握らなくても自然と手にポールがついてくる感覚で歩くことができます。

※ウィングが指にあたる時は、ウィングを動かして調整してください。軟らかい素材ですので自由がききます。

## ナチュラルアングル効果



(※一部モデルでは採用されてません)

## 効率よく健康づくり

### 【負担が軽く、効果が高い全身運動】

- ポールを使用することで体全身の筋肉を動かすので、普通のウォーキングに比べ約30%アップの運動効果が得られます。
- 運動能力に関わらず、どんなでも無理なく始められる効果的な有酸素運動です。
- ポールを使用することで、足首・膝・腰など下半身にかかる負担を軽減します。
- メタボリックシンドロームの予防と改善に有効で、ウェイトコントロールにもおすすめです。
- リズムカルに意識して歩幅を調整できるので、同じペースのまま持続して歩き続けることができます。
- バランスを崩した場合には、杖となり転倒防止に役立ちます。
- リハビリ中の方や、足腰が弱まっている方にも無理無く安全で効果的に持続できるトレーニング方法です。

## お手入れ及び保管について

- 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。(成型樹脂品の変色、変色および、塗装印刷のとれ、剥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。
- 本製品の上に物を置かないでください。
- 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、「糊の付着」「変色」「印刷、塗装の剥がれ」等の原因になります。
- ウォーキングボ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。

## 製品の品質保証

本製品につきましては、使用者の安全確保、また使い易さを最重点に設計、製作、そして厳密な検査を経て皆様のお手元に届いております。万一、お買い上げ頂いた製品が通常の使用状態において保証期間中に、品質、製造上の不備により当該商品が故障、損傷した場合は、当社にて無償で修理または、同等品と交換させていただきます。但し、次の場合は保証期間内でも保証致しかねますので予めご了承ください。 ※保証の最終判定は当社判断とさせていただきます。

- 消費箇所の損傷によるもの。
- ご使用中に過度な衝撃、外力をシャフトが受けた場合。
- 転倒、衝撃など過度の衝撃によって破損した場合。
- 破損現品に、シャフトの破損の原因となるような多くの傷や摩耗が見受けられた場合。
- 誤った使用による故障、損傷。
- 不当な修理または、改造による故障、損傷。
- 火、熱などによる外的要因による変形。
- その他、当社判断により保証対象とみなされない場合。

## アフターサービス

保証規定に基づく無償修理期間を経過した製品、及び期間内での無償修理対象外の修理については当社有償修理に従い、修理またはパーツを送送させていただきます。アフターパーツに関しては、生産終了後5年間は保有していますが、在庫がなくなった場合はやむを得ず一部代替部品を使用させて頂く事がありますのでご了承ください。

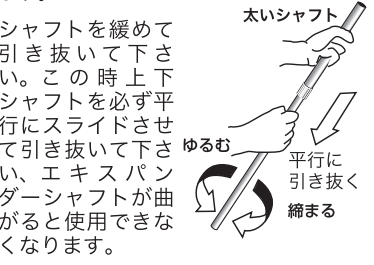
※製品の保証期間……  
お買い上げ後 1年間

お買い上げ時に発行のレシート(お店名・購入日・購入商品記載)が「保証書」となり、サポートをお受けいただく際に必要となりますので、この取扱説明書と同様に大切に保管してください。

る位置を変えてお使いください。全面が擦り減った場合は新しいゴムに交換してください。先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。

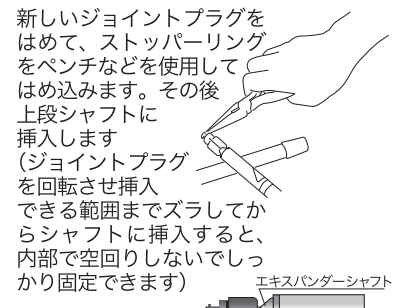
## ジョイント部コマ交換方法

伸縮ボールの接合部分は使用頻度により形状や張りが変形し、締め付けても滑ってしまう場合がございます。その場合はジョイントプラグの交換をお勧めいたします。



シャフトを緩めて引き抜いて下さい。この時上下シャフトを必ず平行にスライドさせて引き抜いて下さい。エキスパンダーシャフトが曲がると使用できなくなります。

エキスパンダーからペンチなどを利用してストッパーリングを抜き取って下さい。(再度はめ込みますので無くさないように)使用していたジョイントプラグを外してください。



## 【反射シール】

夜間歩行中の交通事故を防止するために、反射テープをつけてください。ドライバーに光って知らせます。貼る場所の汚れを拭き取って下さい。お好きな大きさにハサミで切ってポールに巻き付け貼ってください。粘着が弱い場合は上から透明テープ等を貼って剥がれないようにしてください。

### 1. 調節できるように下段パイプのロックを解除する

※上段パイプのプラスチック部は回りません。

太いパイプ: 下段パイプを伸ばすことが出来るようにパイプ部分を持って軽く緩めます。

細いパイプ: ゆるむ

### 2. 身長に合わせてご使用する長さに調整する

最初の目安として下記表を参照するか、図のようにグリップの上部に手を置いたとき肘が直角になる長さに調整して下さい。

身長とボールの長さ目安表			
身長×0.63=ボール長さ			
身長	ボール長さ	身長	ボール長さ
135cm前後	85cm	167cm前後	105cm
143cm前後	90cm	175cm前後	110cm
151cm前後	95cm	183cm前後	115cm
159cm前後	100cm	191cm前後	120cm

直角

### 3. 身長で合わせるのが簡単

歩き初めの長さ設定は下段パイプに記載されている、身長サイズメモリを使ってご自身の身長のメモリ位置に合わせてください。慣れきたらシャフトサイズメモリなども考慮して、自分のウォーキングスタイルにあった位置にあわせましょう。

ここで合わせる

シャフトサイズメモリ

身長サイズメモリ

### 4. 下段パイプを『止めるライン』位置線以上は伸ばさないこと

止めるラインが隠れる位置が最長です。それ以上伸ばしてのご使用は危険ですので絶対に止め下さい。

### 5. 下段パイプを固定する

※上段パイプのプラスチック部は回りません。

太いパイプ: 上段パイプを持っている手は固定しておく。

細いパイプ: 下段パイプを持っている手を外側に回しながら締めて下さい。(※極端に強く締めると故障の原因になります)

※注意 ロックした後や長さ調整をした後は必ず軸方向に圧縮力をかけて、パイプが縮まらないことを確認してから使用してください。

●お子様や年配の方がご使用の際は、周囲の方が確認をしてください

# あゆみ歩みウォーキングボール

を使って歩いてみましょう

### 6. グリップの握り方

サイドベルト&ウィングは外側

左手 右手

【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。

図のように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に自然な体勢にして薬指と小指で軽く支えるように持ちます。 ※グリップを強く握る必要はありません、グリップに手を添えるような感覚が良いです。

### 7. ベルクロテープ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。

ポール各部の名称

ウィング グリップ 上段シャフト(パイプ) スリーブ

サイドベルト

ジョイントシャフト 下段シャフト(パイプ) 石突

ジョイントプラグ

先ゴム

調節式を代表で説明しております ※一部アイテムでは本図と違う仕様が御座います御了承ください

### ポールを使ったストレッチング

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のとれ、筋肉の柔軟運動として効果的です。一例として下図のように各々の動作を10~20回程度繰り返してストレッチを行いましょう。

【アキレス腱&ふくらはぎ】

【股関節】

【背中】

【体側】

### 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

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行している時と同様でいいです。慣れ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、かかとと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。

ポールは垂直。

少しかかとを上げて前方を見る。

肩をリラックスした状態で、腕を自然に歩行するときと同様に前後に振る。手首は動かさない。

頭、背中、腰の位置が直線。

わきをあけて立つ。

ポール先端突きポイント

歩幅は広めに