

ノルディックのポール設定チェックシート

A4 / 1 ページ

基本情報

対象 ID	_____	評価日	_____
評価者	_____	場所	_____
身長 (cm)	_____	設定長 (cm)	_____
ポール種別	_____	路面	_____

設定前にそえる項目

確認項目	確認	メモ
履物・路面を確認する	<input type="checkbox"/>	靴・路面条件を短く記録
ロック・長さを確認する	<input type="checkbox"/>	開始前の設定長を記録
ストラップの向き・ねじれを確認する	<input type="checkbox"/>	左右差・締めすぎを記録
痛み・安全面を確認する	<input type="checkbox"/>	開始前の痛みや不安を記録

※ まずは条件をそえてから、1分チェックへ進みます。

1分設定チェック

確認項目	見るポイント	所見・修正
長さ	肘が伸び切らない / 肩がすくまない	設定長 _____ cm → _____ cm
ストラップ	手のひらで押せる / 指先の力が抜ける	ねじれ・締めすぎ・握り込みを記録
先端	路面に合っている / 滑りがない	先ゴム / 石突き / その他
歩行後反応	3 - 5 分後に首肩・肘・前腕の張りを確認	反応と修正内容を記録

症状別の修正メモ

症状	まず疑うこと	修正・再確認メモ
肩・首が張る	長すぎ / 肩がすくむ	まず 1 - 2 cm 短くして再確認
前腕が張る・手が痛い	握り込み / ねじれ	指先を抜ける設定に直して記録
滑る・怖い	先端と路面が合わない	先ゴム / 石突きと速度を見直す

今回の設定メモ

次回の再確認
