



参加者募集!!

定員15名

対象：高校生以上 (先着順)

【開催日】 1月29日(土) 13:00~14:30

【申込期間・申込方法】 12月13日(月)~

申請用紙に必要事項ご記入の上、

窓口：当日29日 12:40まで (以降、受付致しません)

FAX：前日28日まで 079-272-5613

(受信確認後、お電話させていただきます)

【参加費】 600円 (※当日現金払い)

【持参物】 運動しやすい服装・運動靴・水分補給用ドリンク・タオル

○ノルディックポール 無料貸出あり ※ポールの持参は可能です

●当日

【集合場所】 網干健康増進センター (1階受付へお声掛けください)

12:45より参加者受付・参加費の納金を行います

【実施場所】 エコパーク内ウォーキングコース

★雨天中止 当日9:00の状況で判断し、中止の場合はこちらからお電話致します。

※順延開催の予定はありません

★キャンセルの場合は、教室開始時間までに当施設へご連絡ください

◀ 網干健康増進センター TEL079-272-5601 ▶

「新型コロナウイルス感染防止対策」
マスクの着用と当日の体温測定にご協力をお願い致します



ノルディックウォーキング教室 参加申込用紙		スタッフ記入欄		
		No.	担当者	
フリガナ	年齢	歳	性別	男・女
氏名	電話番号			
住所 〒		ノルディックウォーキング経験		
		有 ・ 無		
[備考] 腰痛・膝痛など、		ポールの有無 ○記入		
		ポール 持参		
		レンタル希望		

ノルディック ウォーキングとは

2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの種類である。日本国内ではポールを突いて後方に押し出して推進力にするものをノルディックウォーキング、前方に突いて歩行を補助するものをポールウォーキングやノルディックウォークと呼ぶ。

最大利点は、年齢性別を問わず気軽に楽しみ、エクササイズの効率が非常に良いことである。一般的な歩行運動と異なり、上半身の筋肉もより積極的に使われて首や肩の血行も促進され、鍛えることができる。全身の約90%の筋肉を使用する有酸素運動を、疲れをあまり感じることなくより長い時間行える。1分間に110歩程度の速度で歩けば、普通のウォーキングに比べてエネルギー消費量が平均20%ほど高くなる。レキなどのポールメーカーの説明書には、エネルギー消費量が40%から50%アップするという数値が載っている。メタボリックシンドローム対策として有効である。



足首・膝・腰などへの負担が最大40%軽減されたという研究結果が報告されており、足腰に故障を抱える人や心臓病など循環器系の病気のリハビリの運動にも適している。

ポールを持つことにより歩行姿勢が正され、呼吸も整うため、歩行禅のように用いることも可能である。自然環境や街中など、日常生活のなかでどこでも行なえるという利便性がある。バランス感覚が落ちている高齢者が用いれば、バランスの維持をサポートして転びにくくできる。



※間違った歩き方や、ポールの長さの設定が適切でないことが原因で、過剰な負荷が加わる無理な運動をすると、かえって腰痛を悪化させることもあるので注意を要する。

