

話題の

歩くなら**効率的**に！

ルディックウォーキング

に**トライ**しませんか？

♪. 日程 (3日間) JNWA 所属インストラクター5名が丁寧に指導します。

| 日程 | 月 | 日 | 曜日 | 時間 | 内容 |
|-----|----|-----|----|------------------|----------------|
| 1日目 | 9月 | 2日 | 日 | 9時30分～ 12時30分 | 概要説明・ポールの使い方など |
| 2日目 | 9月 | 9日 | 日 | | 実技指導(地域歩き)・質疑 |
| 3日目 | 9月 | 16日 | 日 | | 実技指導・DVD・質疑 |

雨天時、講習内容を変更する場合があります。予備日 30日(日)

♪. 場 所：横浜市今井地区センター

ウォーキングコース たちばなの丘公園など予定しています。

♪. 参加費：1,200円 (他、ポールレンタル 500円/3回)

♪. 対 象：成人

♪. 定 員：30名

♪. 申込み：往復はがき でお送りいただくか、
ハガキ持参の上、受付までお越しください。
締め切り、8/20(月) 必着！



往復はがきの往信裏面に

講座名、名前、年齢、〒、住所、電話番号、

ポールレンタル希望の場合、「ポール希望」と記入してください。

返信表面に住所、名前を記入のうえ、下記までに送ってください。

☆☆☆申込み・お問合せ☆☆☆

※切にご注意ください。

〒240-0035

保土ヶ谷区今井町 412-8

今井地区センター

☎:045-352-1183

| | |
|----|---------|
| 住所 | 講座名 |
| | 名前 |
| 名前 | 年齢 |
| | 〒、住所、電話 |
| | ・ポール希望 |

ノルディックウォーキング(NW)とは？

1、発祥

クロスカンリースキーの夏場のトレーニングを源流とし、1980年代から注目され、1997年に現在のスタイルが確立され、一般個人用のポールが発売されました。

その後、北欧を中心に広がり、現在ヨーロッパでは国民の5人に1人が習慣とするまでになり、ドイツでは300万人が、アメリカでもブームが広がっています。

日本では1999年北海道ではじまり、未だ極めて新しいスポーツであります。

2、負担が軽く、効果の高いフィットネス ウォーキング

2本のポールを使ってウォーキングする「直立4足歩行」。通常のウォーキングではあまり使わない腕や肩など上半身の筋肉が稼動してトレーニング効果が高まり、酸素消費量が20%~40%増加し、心拍数が上がりますが、本人はそれを自覚しないほど楽なスポーツです。

ストレスをかけずにエネルギー消費を高める効果があります。

また、運動の苦手な人でも手軽に始められ、基礎体力づくりや生活習慣病対策、ダイエットに効果があります。

| | |
|------------------|-----------------|
| (1)90%の筋肉を使う全身運動 | (5)年配の方にもお勧め |
| (2)膝の関節、脊髄への負担軽減 | (6)手術後のリハビリに効果的 |
| (3)長時間の歩行もラクラク | (7)腰痛防止にも効果を発揮 |
| (4)正しい歩行姿勢に | (8)新しい理想的なスポーツ |

3、服装等

特にありません。ただ、靴は運動しやすい靴にしてください。

水分補給用ドリンク、汗拭き用タオルを小さめのザック若しくはウエストポーチに入れ両手が自由になるようにしてください。



4、専用ポールについて

ノルディックウォーキング専用ポールを使用します。(レンタル可能)

交通案内

JR東戸塚西口発

相鉄バス「藤塚小」下車徒歩3分
「二俣川駅」「左近山第1」「市沢小学校」行

JR保土ヶ谷駅東口発

相鉄バス「根下」下車徒歩7分
「美立橋」または「二俣川駅」行

相鉄線二俣川駅北口発

相鉄バス「根下」下車徒歩7分
「保土ヶ谷駅」行

相鉄線二俣川駅南口発

相鉄バス「左近山第4・第5」下車徒歩8分
「左近山第5」「左近山第6」「東戸塚駅」行
※東戸塚行は「藤塚小」下車徒歩4分もあり

