

ノルディックウォーキング 無料体験会 参加者募集



ポールを使って効率的に歩くウォーキングを

この機会に体験しませんか！

健康を志向される方、運動の苦手な人、どなたでも手軽に出来ます。

日時	場所
3月2日(土) 11時、13時、14時の3回	座間市役所 ふれあい広場
3月3日(日) 11時、13時、14時の3回 (両日とも雨天の場合は中止)	(市役所とハーモニーホール の間の広場)

上記の時間に会場に来ていただき30～40分の体験講習をします。
※申込時に、上記の希望時間を申し出てください。

- 参加費： 無料（専用ポール込）
- 対象者： 通常歩行できる方、どなたでも。 **当日参加者も歓迎します。**
(初心者・小中学生大歓迎！但し小学生は保護者同伴して下さい)
- 日本ノルディックウォーキング協会インストラクターが基礎から丁寧に指導します。
(体験講習内容：基本歩行、効用説明、ポールを使用してのストレッチ)
- 継続して体験したい方には、定例的に開催している同好会への参加が出来ます。
- 申込先： 座間市教育委員会生涯学習課
電話：046-252-8472
FAX：046-252-4311
- 実行団体： ZAMAノルディックウォーキング同好会（ZNW）
【実行責任者：日本ノルディックウォーキング協会（JNWA）
上級インストラクター 梶田 洋治】

ノルディックウォーキングとは？

1、発祥

フィンランドでクロスカントリースキースキーの夏場のトレーニングを源流(1930年代)とし、1980年代から注目され、1997年に一般用ポールが開発され、現在のスタイルが確立されました。

その後、北欧を中心に広がり、現在ヨーロッパでは800万人(2009年)に普及し、全世界では、40か国以上で1,000万人(2010年)の愛好家がいるとされています。

日本では1999年北海道ではじまり、ここ数年前から注目されてきて、推定約20万人に普及が広がっている極めて新しいスポーツです。

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働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。

3、リハビリへの効果

体重を4点で支えるので、腰やひざの負担が軽くて済み、リハビリとしての導入も見られるようになってきました。

足の筋力が弱くても手を振り腰をねじりながら歩ける点が、リハビリに役立つとされています。また、通常のウォーキングより転びにくく、安全でもあります。

4、検索サイト「ノルディック・フィットネス・ウォーキング」より

(1)全身の90%の筋肉を使う運動	(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

5、初心者の1回の運動の目安:週2回程度実施が理想です。

- | | |
|--------------------|------|
| ①ウォーキングアップ用ストレッチ運動 | 15分 |
| ②歩行(1.5km~2.0km) | 20分 |
| ③休憩 | 10分 |
| ④歩行(1.5km~2.0km) | 20分 |
| ⑤クールダウン運動 | 10分 |
| | 計75分 |

6、**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、タオルを小さめのザック等に入れ両手が自由になるようにして下さい。

○イラストは「NWスターティングブック」スキージャーナル社発行より

