

シニアスポーツを考えている方

§ 基礎からテクニックを学ぶ §

初心者向け体験講習会

ノルディックウォーキングをはじめましょう！

いま、ノルディックウォーキングが注目を浴びています。2本のポールを使って歩くため、全身運動となりエネルギー消費量も高く、健康づくり、体カアップ、介護予防やメタボ予防に適していると言われております。体力の自信のない女性や中高年にはぴったりのヘルシーなスポーツです。

2012年 7月10日（火） 7月24日（火） 10:00～11:45

◎8月6日（月）（14日お盆のため変更） 8月28日（火）

・定例講習会は原則第二・第四火曜日を予定しております

- 集合場所： 秦野市総合体育館 第三会議室（一階）
◎内容（講習、基本レッスン後、運動公園でNWを楽しみます）
- 参加費： 500円（保険、講習料、資料、会場費等） ●貸しポール代は別途400円
- 定員： 10名程度 （3キロ程度歩ける健康な男女）
- 持ち物： ウォーキングに適した服装とシューズ、両手があくようなリュックやポーチ、タオル、飲み物、帽子など
- お申込みは 電話 0463 - 79 - 0558 携帯電話 090 - 7685 - 0542
メール：ma-bo416@ivy.ocn.ne.jp
◎参加者名、連絡先、年齢、性別、ポール（有・無）を連絡ください

秦野ノルディックウォーキング同好会 村上（JNFA、JNWAインストラクター）

（注）天候などで中止の連絡は、前日15時時点で判断してご連絡をいたします。

ポール使い全身運動

秦野 ウォーキング講習会



水無川沿いを歩く体験講習会の参加者ら

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングの初心者向け体験講習会が21日、秦野市中央運動公園などで行われた。

指導役は、日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクターで、秦野ノルディックウォーキング同好会を立ち上げた村上市政司さん。まず、手軽な全身運動として愛好者が増えつつあるノルディックウォーキングの良さやポールの持ち方について説明した。

参加者はその後、運動公園をスタート。「腕を自然に前後に振り、地面を押すポールで体を前に進めて」などと村上さんのアドバイスを受けながら、近く

の水無川沿いなどを約30分歩いた。

初体験の参加者もいたが、皆徐々にこつをつかんだ様子で、終了後には「また参加したい」「ポールはどこで購入できるの」などと話し、打ち解けていた。

村上さんは「ノルディックウォーキングはまだ知られていないが、健康づくりに少しでも貢献できるように普及に努めたい」と話している。

講習会は26日にも同公園で行う。7月以降も定期的な実施する予定。

問い合わせは村上さん ☎090(7685)0542。

(加藤 聡)