

【参加者募集】「ノルディック ウォーキング」 in 蓮華寺池公園

身体を動かして、  
自然を感じよう。

秋の

# ノルディック ウォーキング

運動が心地良いこの季節  
「子どもの正しい歩行姿勢」を習得しよう☆



90%の筋肉を使う全身運動



カラダ全体の90%の筋肉を動かし、1時間あたり約400kcal  
(通常のウォーキング/280kcal) を燃焼する全身運動です。

膝の関節、脊髄への負担を軽減



ポール使用での膝の関節・脊髄への負担を約5kg/歩軽減。正  
しい歩行姿勢の場合は約8kg/歩までの負担を軽減します。

- |         |                             |                    |
|---------|-----------------------------|--------------------|
| ■実施日:   | 11月5日(土)                    | ※荒天の場合は、翌日に順延      |
| ■時間:    | 9:30~11:30                  | ※歩き方指導・体操含む        |
| ■対象:    | 小学生以上                       | ※参加者が小学生の場合は、保護者同伴 |
| ■参加費:   | 500円<br>※小学生 <b>無料</b>      | ※保険料込み             |
| ■レンタル料: | 300円(ポール代)                  | ※マイポール持参の人は、レンタル不要 |
| ■定員:    | 先着 25組                      |                    |
| ■予約方法:  | 申込書記入(現地にて) または Web申込(HPより) |                    |
| ■予約開始:  | 10月12日(水)                   |                    |

問合せ：れんげじスマイルホール / 電話：054-641-7715





クロスカントリースキーの選手たちが、夏の間の体力維持・強化トレーニングとして行なっていた「スキーウォーク」を、ポールを使った簡単な歩行運動として紹介されたのが「ノルディックウォーキング」。

フィンランドでの発表後、たちまち誰でもできる運動として広まり、現在ではドイツ、オーストリアなどヨーロッパを中心に人気が高まっています。季節を問わず誰でも簡単に始められ、しかも5分～10分の運動でエクササイズ効果を実感。専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズになります。

## 年配の方々にもおすすめ



ポールがバランス維持をサポートし、転びにくい歩行へ。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。

担当講師として、「[静岡県ノルディックウォーキング協会 理事](#)」をお招きします！  
この機会に、正しい歩行を習い、日常生活に活かして頂ければと思います。