

元気にな～れ

今月は ● ● ●



271

ノルディックウォーキング体験してみませんか？

主 幹 松谷美登理です。

ノルディックウォーキングって？

ノルディックウォーキングはクロスカン トリー選手の夏の体力維持・強化トレーニングとして行われていたものを一般に普及させたもの です。

2本のポール（ストック）を使用して歩く のですが、普通のウォーキングでは使わない 腕や上半身の筋肉など全身を使うので、通常 のウォーキングよりもカロリー消費量が20% アップ！

その他にも

- ・ポールを使用することで膝や腰にかかる 負担が軽減される
- ・ポールをつきながら歩くので胸をそらす ことになり、姿勢が良くなる
- ・ポールを付くことでバランスが維持され、 転倒予防になるなど、いいことがたくさ んあります。

上ノ国町でも体験教室を行っています！

年4回の教室を開催しています。1、2 回目はすでに終了していますが、興味のある方は3、4回目に参加してみませんか？

1回目はあいにくの雨模様のため、町民 体育館での実施となりました。講師の川 初清典先生の講義の後、ポールを使っての ウォーキングを体験。全身運動になること を実感しました。

翌日には大腿や腕に軽い筋肉痛があり、 全身運動であることを実感。2回目はもん じゅ駐車場から勝山館跡ガイダンス（夷王 山）までの登りと下りを体験。

山道の登り下りもポールのおかげで楽で した。

夷王山からの景色や植物を觀賞しながら のウォーキングは最高でした。



ノルディックウォーキング日程

第3回目 平成22年10月4日(月)

第4回目 平成23年1月26日(水)

いずれも13:30～15:30です。

ポールは貸し出しします☆

お問い合わせ 保健福祉課 健康支援グループ保健師まで



老若男女は問いません！ ぜひ、健康維持のために参加を！