

「ノルディック・ウォーク」のすすめ



なり、週に2回1時間ずつノルディック・ウォークを楽しむだけで目標運動量の約半分が達成できます。

・リハビリテーション・介護予防に

全身運動となり消費カロリーはアップしますが、両足(特に腰、膝、足首)にかかる負担は大きく軽減でき、高齢者や衰えた筋肉を向上させる為のリハビリでの活用、病床から離床される際の安全確保や転倒予防に、あらゆる場面での活用が考えられます。

・ダイエット&

姿勢矯正ボディメイクに

上半身の筋肉を活動させるとともに適正な長さのポールを持つことにより背筋が伸び、歩幅が広がるので理想的なウォーキングフォームを身につけることが容易になり、必然的に体幹部のネジレが生じウエストの引き締め効果や首や肩の筋肉への血行が盛んになり肩こり解消に効果的です。

ノルディック・ウォークとは…

「すべての人々が健康に！」を合言葉にフィンランドで生まれた超合理的の全身運動です。

両手にポールを持ち、交互に突いて腕を振りながら前進するウォーキングです。通常のウォーキングと比較すると、上半身を含む運動になるため、約40%から50%増しの運動効果があります。

ノルディック・ウォークの効果、効能

・生活習慣病の予防に

ノルディック・ウォークは、身体全体の90%の筋肉を活用する全身運動と



10月16日(水)、女原屋内コミュニティホールにおいて、「第1回ノルディック・ウォークで健康づくり体験教室」が開催されました。

この日は、泉公民館長の小林洋栄さんによる講義・歩行実技の指導が行われ、参加者はノルディック・ウォークの基礎を学びました。



ノルディック・ウォーク体験会のご案内

●日時 11月24日(日) 午前9時～正午

●場所 鏡野町古川 芳野公民館

●参加人数 50名になり次第、参加予約を締めさせていただきます。

●参加費 無料

●用具 ノルディック・ウォークポール(身長140cm以上の方は主催者が用意します。)

●内容 簡単な講習の後、実際に3km・6kmに分かれてウォーキング

●持参品 ウォーキングができる服装、手袋、運動靴、カップ(小雨での歩行のため)

●その他 当日朝8時の時点で荒天の場合中止とします。

●指導者 全日本ノルディックウォーク連盟公認インストラクター 8名

●参加申し込み・お問い合わせ先

鏡野町 保健福祉課

担当：藤田・山崎壽

電話 (0868)541-2986

FAX (0868)541-2891



※ノルディックウォークのポールは岡山県地域支え合いづくり事業補助金で整備しました。