

# 現代人は肥満傾向！

## 歩くなら効率的に！



# ルディックウォーキング にトライしませんか？

♪. 日 程：(3日間) JNWA 所属インストラクターが丁寧に指導します。

日程	月	日	曜日	時間	内容
1日目	5月	8日	日	9時30分~12時	概要説明・DVD研修・ 実技指導・質疑
2日目	5月	15日	日	9時30分~12時	実技指導・質疑
3日目	5月	21日	土	9時30分~12時	実技指導・意見交換・質疑

雨天時 講習内容を変更する場合があります。

♪. 場 所：横浜市新石川スポーツ会館(☎:045-911-9870)  
所在地地下記図 参照願います。  
・「あざみ野駅」「たまプラーザ駅」歩約15分  
・バス：たまプラーザ発「新石川二丁目バス停」歩約2分

♪. 参加費：1,000円(含障害保険料)

♪. 申込み：下記のいずれかにお申込下さい。

4月12日(金)より受付9時~17時(土・日・祝日 休み)

- ・(社)青葉区区民利用施設協会(☎:045-978-2515)
- ・神奈川健生(下司武文)(☎:045-912-5026)

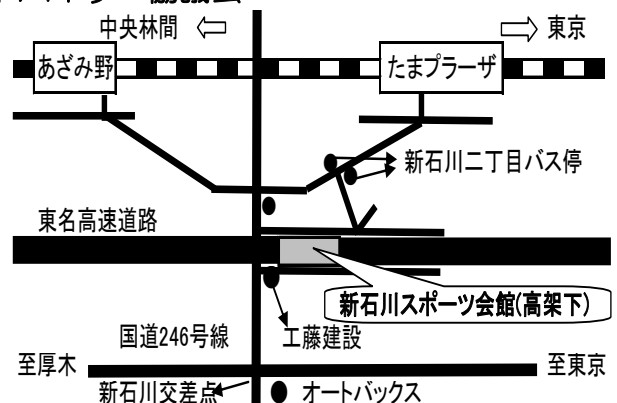
♪. 定 員：30名(年齢・性別にかかわらずどなたでも受講できます。)

♪. 主 催：(社)神奈川健康生きがづくりアドバイザー協議会  
横浜北地区ネット(神奈川健生)  
<http://kanagawa-kensei.com>

♪. 共 催：一般社団法人  
青葉区区民利用施設協会



★本事業は青葉区協働による地域力アップ事業です。



# ノルディックウォーキング(NW)とは？

## 1、発祥

クロスカンリースキーの夏場のトレーニングを源流とし、1980年代から注目され、1997年に現在のスタイルが確立され、一般個人用のポールが発売されました。

その後、北欧を中心に広がり、現在ヨーロッパでは国民の5人に1人が習慣とするまでになり、ドイツでは300万人が、アメリカでもブームが広がっています。

日本では1999年北海道ではじまり、未だ極めて新しいスポーツであります。

## 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。

(1)90%の筋肉を使う全身運動	(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

## 3、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 ウォーミ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 |

## 4、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、汗拭き用タオルを小さめのザック若しくはウエストポーチに入れ両手が自由になるようにしてください。



## 5、専用ポールについて

ノルディックウォーキング専用ポールを使用しますが、体験されて継続しようと考えられたら自分用を購入することをお勧めします。価格は1万~2万7千円位まで材質により色々あります。