

ノルディックウォーキング in 春の越路河川公園

回覧

内容	自然を感じながらノルディックウォーキングを楽しみ、心身のリフレッシュを目的とするイベント
対象	成人で医師から運動を禁止されていない方
講師	健康運動指導士 住安 勉 [チーム SPOFIT 新潟]
定員	30 名 (先着順、定員になり次第締切り)
時間	13:30~14:45
参加費	500 円 (専用ポール含)
年月日	2022 年 4 月 17 日 (日) [1 回コース] (少雨決行)
用意	屋外でウォーキングのできる服装および靴 水分補給用飲料・タオル・季節や天候に応じた準備・他
会場	長岡市越路河川公園 長岡市浦 6280
申込み方法	4 月 1 日 (金) から受付開始 来館または電話にてご予約ください
申込み問合せ	長岡市浦体育館 TEL 0258-92-6910
連絡	※悪天候および悪路の場合は中止にします。 ※判断に困った場合は、当日 11 時以降、長岡市浦体育館にお問い合わせください。

※ご参加をお待ちしています！

■ ノルディックウォーキングとは…

ノルディックウォーキングは、1930 年代にクロスカントリースキーの選手が夏場のトレーニングとして始めたことをきっかけに、欧州を中心に世界中で人気の高まっているフィンランド生まれのスポーツです。ポールを使うことで全身運動となり、持久力の向上、上半身や下半身の筋力強化、首や肩の動きと血行を向上させます。

■ 年齢・性別・身体能力を問わず、すべての人に適しています。

○ポールの効用！負担軽減！

ポールを使用すると、通常のウォーキングに比べ、12~26%程度、膝・腰・足首・アキレス腱などへの負担が軽減されます。体重が多い方や膝・腰に不安のある方でも負担が少なく始められます。

○健康維持に効力発揮！メタボリックシンドローム対策にも！

ノルディックウォーキングは全身運動です。エネルギー消費が通常のウォーキングに比べ、平均 20%程度上昇します。ノルディックウォーキングを続けると、心肺機能の強化や、血液の循環が活発化するほか、糖尿病や高血圧といった生活習慣病予防に効果があります。

○こんな方にもおすすめです！

「ジョギングはつらいけど、ウォーキングでは物足りない」という方にピッタリの運動強度です。首や肩にかけてのコリや痛みなどある方や、手軽に何か運動を始めたい方にもおすすめです。

■ 安心指導と専用ポール！

国際ノルディックウォーキング協会 (INWA) とその傘下の日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA) 認定の指導者が教室を担当いたします。専用ポールも用意してお待ちしています。是非一度ご体験ください。(レンタルポールは数に限りがあるため、必ずご予約ください。)



powered by TEAM SPOFIT 新潟

[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>

[ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>

