

“入門” ノルディック・ウォーク

これからはじめようとする方のための基本のレッスンです。
どなたでも安心してご参加ください。

主催 瀬野川公園指定管理者 (株)第一ビルサービス



ノルディックスキー



ストックラン

■ノルディック・ウォークとは……？

ノルディックスキーの選手たちが夏場のトレーニングとして下半身だけでなく上半身のトレーニングを一緒に行うためにポール(スキーのストック)を使ってストックランというトレーニングをしています。

それを健康づくりのためのウォーキングに取り入れたのがノルディック・ウォークです。北欧が発祥で欧米では人気のある新しいウォーキングのスタイルです。



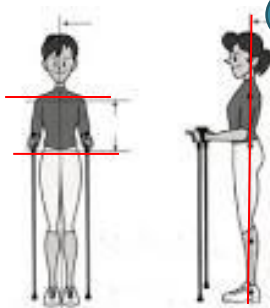
ヨーロッパで人気……



最近では日本でも……

ノルディック・ウォークの特徴

ウォーキングで一番大切なことは正しい姿勢で歩くことです。二本のポールを持つことによりバランスのとれた良い姿勢で歩くことができます。そのことによっていろいろな効用が期待できます。ただし、姿勢の矯正はあせらずに毎日少しずつ続けましょう！



ノルディック・ウォークは、ウォーキングだけでなく医療や介護福祉施設などでもリハビリ(歩行訓練)や転倒予防などの目的で広く活用され始めています。



効用

効用 1

●ポールを持つことにより無意識のうちに呼吸が深くなります。

効用 2

●ポールをスイングすることで上半身を使い、全身運動としての効果がより一層高まります。

効用 3

●足を前に踏み出しやすくなるだけでなくポールをつくことで膝や足首への負担が軽くなります。



[日時] 12月1日(日) 10:30~12:00

[会場] 瀬野川公園管理センター及び園内
広島市安芸区上瀬野町
電話(082)894-3210

[参加費] 一人 500円

当日の日程

受付 10:15~10:30
解説 10:30~11:00
実技 11:00~12:00

使用するポールは主催者が用意します。
申込〆切 前日の12:00まで

参加を希望される方は、裏面の参加申込書に記入の上、瀬野川公園管理センターに直接申し込むかFAXしてください。

瀬野川公園自主事業
“入門” ノルディック・ウォーク
参加申込書

お名前		性別	男・女	年齢	
連絡先	〒 電話				
ポールの持参	持参する		持参しない		

お名前		性別	男・女	年齢	
連絡先	〒 電話				
ポールの持参	持参する		持参しない		

お名前		性別	男・女	年齢	
連絡先	〒 電話				
ポールの持参	持参する		持参しない		

FAX送信先(瀬野川公園管理センター)

082-894-3210