

# 緑豊かな山々に囲まれた公園で 心と体の元気づくり ～ノルディック・ウォークの集い～



運動効率の高い全身運動  
ノルディック・ウォークを  
体験してみましょう！



- 日程：平成24年11月3日（土）
- 時間：10：00～12：00（受付9：30～）
- 場所：瀬野川公園（受付：瀬野川公園管理センター）  
広島市安芸区上瀬野町 TEL(082)894-3210  
\*公園内駐車場（無料）をご利用ください。
- コース：公園内
- 定員：20名
- 参加料：300円

- 初めの方のために初心者指導を行います。
- 運動のできる服装、シューズでお越しください。
- ウォーキング用ポールは主催者が用意します。

初心者にも最適！  
広大な敷地の中で、体力に応じていろいろなウォーキングコースを楽しむことができる公園です。

## 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にストックを使ってクロスカントリーのコースを走るトレーニングをしています。つまり、スキーのストックに似たウォーキング専用の2本のストック（ポール）を使って歩くスタイルをノルディック・ウォークと呼んでいます。ヨーロッパでは、中高年のための最も効率の良い全身運動として普及している新しいウォーキングスタイルです。近年、日本でも生活習慣病予防・介護予防・リハビリ・メタボリック対策など幅広く利用されています。

## ノルディック・ウォークの＜効用＞

- ★ 身長に応じた長さのポールを持つことによって左右のバランスがとれ、しかも、背筋の伸びたカッコイイ姿勢で歩くことができます。
- ★ ポールを突く（押し出す）ことによって、歩幅（ストライド）が自然と広がり元気よく歩く事ができます。
- ★ ポールを使うことによって着地時の足首や膝への負担が軽減されます。
- ★ ポール操作で上半身を使うため、全身の筋肉（90%）をしっかりと動かします。



＜お申込み・お問合せ先＞  
瀬野川公園管理センター 〒739-0302 広島市安芸区上瀬野町 TEL/FAX(082)894-3210  
(株)オール・オン・スポーツ 〒730-0851 広島市中区榎町3-30 グレイス榎町1F TEL(082)961-3570 FAX(082)961-3571  
参加をご希望の方は、お電話または裏面の申込書を11月1日（木）までにFAXしてください。

【主催】瀬野川公園指定管理者 (株)第一ビルサービス  
【協力】(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 (株)オール・オン・スポーツ

# 瀬野川公園

## ノルディック・ウォークの集い 参加申込書

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒   Tel (       )       -		
■当日ポールをご持参になりますか？ ( はい    いいえ )			
■ノルディック・ウォークの経験の有無 ( 有      無      )			

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒   Tel (       )       -		
■当日ポールをご持参になりますか？ ( はい    いいえ )			
■ノルディック・ウォークの経験の有無 ( 有      無      )			

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒   Tel (       )       -		
■当日ポールをご持参になりますか？ ( はい    いいえ )			
■ノルディック・ウォークの経験の有無 ( 有      無      )			

★ご記入いただいた個人情報は、参加受付と保険加入以外の目的で使用することはありません。(ただし、今後行われるイベントや講習会等のお知らせを送らせていただく場合もございますので予めご了承ください。)

申込先 (ファックス送信先)

瀬野川公園管理センター

**TEL/FAX (082) 894-3210**

株式会社 オール・オン・スポーツ

**TEL (082) 961-3570 FAX (082) 961-3571**

**申込み締切り  
11月1日(木)**