

# 健康長寿・認知症予防・転倒予防に効果的 今話題のウォーキング！！

# ノ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・JNFA・NPWA 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	11月	14日	土	9時30分～12時	概要説明(DVD併用)・実技指導・質疑
2日目	11月	21日	土	9時30分～12時	実技指導・質疑
3日目	青葉ルディックウォーキングクラブで実地指導				11/22(日)・12/9(水)の1日選択

◎雨天時 講習内容を変更する場合があります。

♪. 場 所：横浜市山内地区センター (☎:045-901-8010)

所在地 下記図 参照願います。

・東急田園都市線・市営地下鉄「あざみ野駅」歩3分  
(駐車場は有りません。周辺に有料駐車場有)



♪. 募集人員： 20名

♪. 参加費：1,000円 (含傷害保険料・専用ポール)

・参加費は参加初日にご持参願います

♪. 申込み：下記のいずれかにお申し込み下さい。

受付開始 10月11日(日) 10時より 先着順

山内地区センター (☎ :045-901-8010)

YNWS (☎ & FAX :045-912-5026)

♪. 主 催：横浜北ノルディックウォーキング振興会(YNWS)

♪. 共 催：横浜市山内地区センター



# 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。又、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、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。手袋(無くてもよい)、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下さい。

○イラストは「NWスターティングブック スキージャーナル」発行より

## 体験講習会 申込書

お名前	年代	お住まい	電話番号	持病他
		町		

●お申込は山内地区センター (☎ :045-901-8010) もしくは YNWS (☎・FAX:045-912-5026) へ  
お願い致します。

