

健康長寿・生活習慣病対策・ダイエットにも効果的

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 会員インストラクターが丁寧に指導します。
初めての方・レベルアップを図りたい方大歓迎です。

日程	月	日	曜日	時間	内容
1日目	6月	20日	火	9時15分～11時45分	概要説明(DVD併用)・実技指導・質疑
2日目	6月	27日	火	9時15分～11時45分	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 7/12(水)・7/20(木)の1日選択				

★3日間 運動を行いますので、運動できる服装・靴で参加願います。

★雨天時 講習内容を一部変更致します。(雨天時でも屋内で運動は致します)

♪. 場 所 20日・27日 若草台地区センター(☎:045-961-0811)
青葉台駅バス乗り場4番「日体大」行 乗車5分・「桂台」下車徒歩2分
★お車でのご来館はご遠慮ください
7月12日 or 20日 市ヶ尾駅集合(担当者が赤帽・赤シャツで待機)

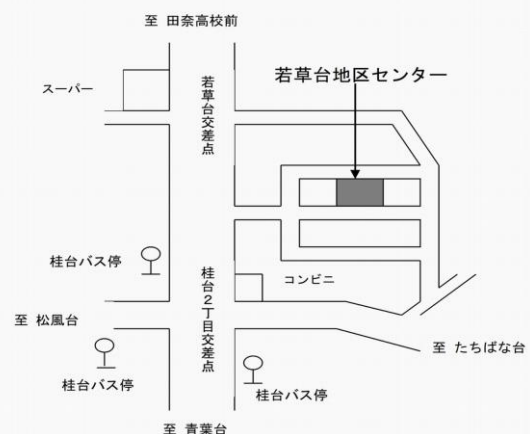
♪. 参 加 費 : 1,000円(全3回分・傷害保険料・専用ポールレンタル料込)
参加費は参加初日にご持参願います。

♪. 募集人員 : 20名

♪. 申 込 み : 受付開始 5月11日(木) 9時～ 先着順(電話か窓口)
・若草台地区センター (☎: 045-961-0811)
・YNWS (☎&FAX:045-912-5026)

♪. 主 催 : 横浜市若草台地区センター

♪. 共 催 : 横浜北ノルディックウォーキン振興会(YNWS)



ノルディックウォーキング(NW)とは？

1、発祥

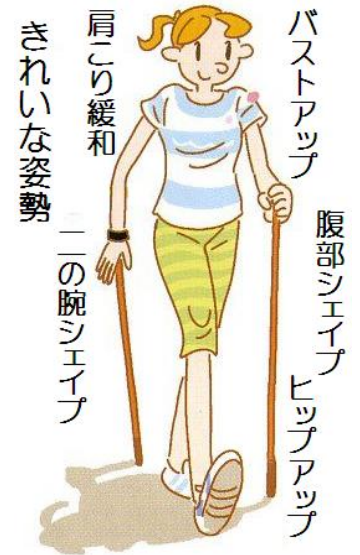
クロスカンリースキーの夏場のトレーニングを源流とし、1980年代から注目され、1997年に現在のスタイルが確立され、一般個人用のポールが発売されました。

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、世界40か国以上で推定1,000万人以上の愛好者で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、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動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

特に決まりはありません。ただ、靴は運動しやすい靴にしてください。手袋も準備して頂くとよいです(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

