秋の健康・スポーツ教室
ノルディックウォーキングを楽しもう！

参加無料（定員25名）

9月26日（土）午前9時
堀川地区センター（駐車場）

お申し込みは、
地区センター
425-1530 まで
（締め切り 9/24）



ノルディック専用ポールは貸出いたします。

ノルディックウォーキングコース
歩き方講習及び準備体操（約２０分）

●地区センター　出発９：３０
- **いたち川**
- **石倉延命地蔵**
- **中央通り／中教院前**
- **東中野公園**

小雨決行
荒天の場合は、堀小玄関ピロティにて開催。

●地区センター　到着１０：３０（解散）

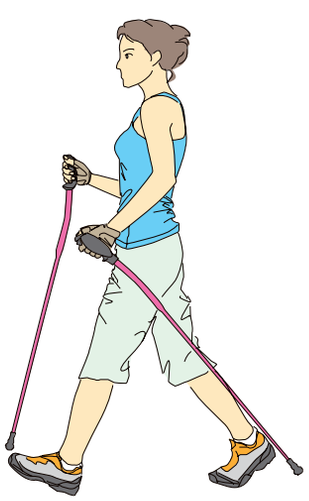
■約４～５km／６０分程度

講師：富山市スポーツ協会

運動会前の軽い体力づくりに、ぜひご参加ください。

◆ノルディックウォーキングとは・・・
もともとは北欧においてクロスカントリースキー選手の夏場の体力維持・強化対策としてスタートしたトレーニング方法でした。
その後、スキーポールをウォーキング用に改良した商品が紹介され、フィンランドで「ノルディック・ウォーキング」という名称で発表されました。日本では、西暦 2000 年に、北欧諸国を追い越して「超高齢化社会」となり、健康への意識が高まったことで普及が広まりました。専用ポール　左右１本づつを使って歩きます。
現在、欧州では最も愛好者の増えているスポーツと言われ、至る所でコースが設置されています。日本でも長野県をはじめ山形、岩手、北海道などにおいて続々とコースが設置され、ノルディックウォーキングの大会も各地で誕生し始めました。
森や湖、小川のほとりをノルディックウォーキングすることでナチュラルキラー細胞の増殖やリラクゼーション効果・効能が認められ、医学的には森林セラピーとの併用に期待が高まっています。
ハードな運動と違って、ノルディック・ウォークは年齢に関係なく、誰でも気軽に取り組める運動ですので、スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人、これからウォーキングを始めようと思っている人、将来加齢に伴う要介護状態になるリスクを減らしたい、いつまでも自分の足で歩きたいと思われる方には、最適の運動です。

◆ノルディック・ウォークの効果･効能
●運動療法
ポールを持つ事により、二足歩行から四足歩行となるため着地、着床時の足（脚）への負担が軽減できる。転倒抑止に効果的である。
●健康増進
適正な長さのポールを使用する事により、背筋が伸び、歩幅が広がり理想的な姿勢を維持する事ができる。自立体力の向上が見込める。
●フィットネス
有酸素能力、筋力、柔軟性と 3 つの要素をバランスよく向上させる事ができる。
ダイエット効果が高い。
●トレーニング
ノルディック･ウォークは、身体全体の約 90％の筋肉を活動させる全身運動となるため、通常のウォーキングと比較すると運動効果を約 20％アップさせる事ができる。



堀川校下スポーツ協会