



ノルディックウォーキングで 楽しく健康になろう

市では、運動習慣づくりの普及を目的に、子どもからお年寄りまで気軽にできる運動として、「ノルディックウォーキング」を推進しています。



ポールを両手に持ちさっそうと歩く

ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングは、北欧のフィンランドで生まれたレクリエーションスポーツです。

普通のウォーキングとの違いは、両手にスキーのストックのようなポールを持っていることだけですが、このポールが大きな効果をもたらします。

ポールを持って歩くことで、上半身の筋肉を使うため、消費カロリーは通常のウォーキングの1・2倍。メタボリックシンドローム対策にもなります。

さらにポールを使用することで、膝や腰に掛かる負担を軽減し長い距離や時間歩くことができるほか、転びにくくなります。

血液の循環も良くなり、肩こりの解消や腰痛予防にも効果があります。

普及の仕掛け人 健康フロンティア世話人会

ノルディックウォーキングは、手軽にできるスポーツですが、効果を高めるためには、正しい知識と歩き方が大切です。

市が平成20・21年度に実施した健康フロンティアモデル事業から設立されたボランティア団体の「健康フロンティア世話人会」では、ノルディックウォーキングを普及させようと、保健福祉館を拠点に外小代公園(玉造)や甚兵衛公園(北須賀)などで定例会を行っています。

世話人の中には、公認指導員の資格を持つ人もいますので、ノル

ディックウォーキングに興味のある人は、ぜひ定例会に参加してみてください。

会場と期日

- 保健福祉館：毎月第2水曜日・第4木曜日
- 外小代公園：毎月第1・3火曜日

○甚兵衛公園：毎月第1月曜日
時間 午後1時30分～3時

世話人会では、地域で人数がまとまれば体験会を実施しますので利用してください。

また、市ではポールの貸し出しを行っています。ぜひ、利用してください。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

一人でも多くの人に広めたい

健康フロンティア世話人会
会長 東井幹雄さん(玉造)



世話人会では、24人のボランティアたちが、ノルディックウォーキングの素晴らしさを一人でも多くの市民に伝えようと

汗を流しています。ノルディックウォーキングはポールさえ手に入れば誰でも簡単に始めることができます。また、ポールで体のバランスをサポートしますので、高齢者にも適したスポーツです。世話会には、公認指導員の資格を持つメンバーもいますし、定例会では保健師が同行し一人一人の健康状態を把握してくれますので、安心して歩くことができます。わたしたちの定例会で体験することから始めてみてはいかがでしょうか。