



# SPOFIT ノルディックウォーキング セミナー

## @ みどりと森の運動公園 [2013年4~6月]



	① 初心者セミナー	② 経験者セッション
内容	基本講義と屋外での実習を実施し、ノルディックウォーキングの基礎を習得します。	会場からスタートして、毎回コース変更しながら往復約6~7km 屋外を歩きます。
対象	15歳以上で医師から運動を禁止されていない方	①受講者・ノルディック W 経験者・NWC メンバー
定員	①②合計でポールレンタル 30名まで	
時間	13:00~15:30	14:00~15:30
参加費	500円 または 3 チケット	200円 または 1 チケット
年月日	平成25年 4月24日(水) 5月17日(金) (少雨決行)          6月10日(月)	
用意	屋外でウォーキングのできる服装および靴 水分補給用飲料・タオル・季節や天候に応じた準備・他 ※レンタルポールが必要な方は、別途400円 または 2チケット(要予約)	
会場	みどりと森の運動公園(野球場集合) および 周辺屋外	
申込み方法	各回1回コース 来館または電話にて予約 ※ポールを持っている方は申込み不要	
申込み問合せ	みどりと森の運動公園体育施設 新潟市西区板井 1018-1 TEL 025-379-3766 担当: 渡部	
連絡	※悪天候および悪路の場合は中止にします。 ※判断に困った場合は、当日11時以降にブログにて確認するかお問い合わせください。	

※チケットとは…「SPOFIT チケット」

### ■ 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、1930年代に、クロスカントリースキーの選手が夏場のトレーニングとして始めたことをきっかけに、欧州を中心に世界中で人気の高まっているフィンランド生まれのスポーツです。ポールを使うことで全身運動となり、持久力の向上、上半身や下半身に筋力強化、首や肩の動きと血行を向上させます。

### ■ 年齢・性別・身体能力を問わず、すべての人に適しています。

○ポールの効用！負担軽減！

ポールを使用すると、通常のウォーキングに比べ、12~26%程度、膝・腰・足首・アキレス腱などへの負担が軽減されます。体重が多い方や膝・腰に不安のある方でも負担が少なく始められます。

○健康維持に効力発揮！メタボリックシンドローム対策にも！

ノルディックウォーキングは全身運動です。エネルギー消費が通常のウォーキングに比べ、平均20%程度上昇します。ノルディックウォーキングを続けると、心肺機能の強化や、血液の循環が活発化するほか、糖尿病や高血圧といった生活習慣病予防に効果があります。

○こんな方にもおすすめです！

「ジョギングはつらいけど、ウォーキングでは物足りない」という方にピッタリの運動強度です。首や肩にかけてのコリや痛みなどある方や、手軽に何か運動を始めたい方にもおすすめです。

### ■ 安心指導と専用ポール！

国際ノルディックウォーキング協会(INWA)とその傘下の日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)認定の指導者が教室を担当いたします。専用ポールも用意してお待ちしています。是非一度ご体験ください。(レンタルポールは数に限りがあるため、必ずご予約ください。)

powered by

SPOFIT ノルディックウォーカークラブ



[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/>

[ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>