

Nordic Walking(ノルディック・ウォーキング) へのお誘い

皆様、こんにちは。3班の藤田史郎です。

最近、日本でもはやって来たノルディック・ウォーキングと言うスキーのストックに似たポールを使って歩くスポーツをお聞きになったり、ご覧になったりした事があると思います。ヨーロッパでは数年前からブームとなっていました、日本でもようやく人気が出て来ました。自治会の何人かの方々からも、是非教えて欲しいとのご要望がありましたので多くの方にこのスポーツの楽しみを味わっていただきたいと思いお知らせする次第です。

ノルディック・ウォーキングはポールを使って歩く事により身体全体の90%の筋肉を使用するため散歩の2倍弱の運動量となると言われています。

上半身の筋肉を活動させるとともに適正な長さのポールを持つことにより背筋が伸び、歩幅が広がるので理想的なウォーキングフォームを身につけることが容易になります。必然的に体幹部のネジレが生じウエストの引き締め効果や首や肩の筋肉への血行が盛んになり肩こり解消にも効果的です。

ウォーキングのスタイルは二通りあり、

一つはアグレッシブ・ウォーキング（攻撃的歩行・運動強度：強）

もう一つはデフェンシブ・ウォーキング（防御的歩行・運動強度：弱）です。

必需品はスニーカーとノルディック・ウォーキング用ポールです。

ウォーキングポールは通販で、アグレッシブ・デフェンシブ用とも3000円から15000円程度で購入出来ます。

私はインストラクターではありませんが、ドイツでやっていたので基本的なテクニックはご教示させていただきますので、ご興味のある方は、先ずは説明会にご参加下さい。

ポールの購入方法、今後の活動・日程等についてはその時ご相談致しましょう。

ノルディック・ウォーキング説明会

日時：平成26年10月21日（火）10:30～11:30 a.m.

場所：河原塚南山自治会2階

皆様のご参加をお待ちしておりますが、この日にご都合が悪くていらっしゃれない方は、個別のご相談に応じますので、藤田史郎までご連絡下さい。

<参考>

