



NPO法人ポラーノ / 主催

ノルディックウォーキングの集い、

今、話題のノルディックウォーキングを体験してみませんか？

ノルディック
ウォーキング
とは？

ノルディックウォークとは、ストックを使用するウォーキング。通常のウォーキングに腕、胸、肩の運動が加わり、運動効果が大幅にアップします。また、ストックを使用することにより足腰への負担が減少するため、手軽に運動でき、クロスカントリーのトレーニングやリハビリにも使われています。
発祥の地・フィンランドでは、ノルディックウォークをしている人は人口の 15% (約 70 万人) と言われています。

- ★通常のウォーキングと比較して、約 40～50%増しのエクササイズ効果
- ★足首、ヒザ、腰、筋肉、アキレス腱にかかる負担を軽減
- ★ポールを持つことにより、歩行姿勢が正され、呼吸が整う
- ★ポールはとても機能的 (ストレッチの際に、サイズ調節、短くして収納)
- ★血液循環が活発になる ★街中でも、どこでも、いつでも出来る
- ★腕を振る技術をサポートする など

ノルディック
ウォーキング
の効果

- 開催日時 平成25年 5月18日 (土) 9:30～12:00 (8:45～受付開始)
 - 場 所 庄原市上野総合公園 「当日参加も受けますが、出来るだけ事前に連絡下さい。」
 - 参加費 一人 500円 (傷害保険料含)
 - 講 師 (株)オール・オン・スポーツ スタッフ
- ※ポールはこちらで準備しています。運動できる服装・タオル等を持ってお越し下さい。

庄原市上野総合公園指定管理者 **NPO法人 ポラーノ**
 〒727-0004 庄原市新庄町394番地 HP <http://ueno.npo-polano.or.jp>
 TEL/(0824)-72-7201 FAX/(0824)-72-7229 E-mail:polano@ueno.npo-polano.or.jp

きりとりせん

ノルディック・ウォークの集い 参加申込書

ふりがな お名前	性別		申込み締切り 5月16日 (木)
	年齢		
〒 ご住所	Tel:		

■当日ポールをご持参になりますか? (はい いいえ)
 ■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)
 ※当日、撮影した写真等をHP等に掲載しますので、ご了承ください。