



気ままに、とおかまちの街中を歩こう！

十日町市スポーツ推進計画「重点取組事項事業」



みんなで楽しく
市内を歩きましょう！

気ままに ノルディック ウォーキング In とおかまち 2022



ノルディック・ウォーキングとは

2本の専用ポールを使って歩行する北欧式のスポーツです。必要な物は2本のポールだけ！ポールさえあれば誰でもどこでもできます。とても簡単なのに、嬉しい効果がたくさん期待できるこのウォーキング！！あなたも一緒に始めませんか！？

ノルディック・ウォーキングのメリット

- ・エクササイズの効果が非常に良い。・通常歩行の20～30%アップ
- ・首や肩の血行も促進され鍛えることができる。
- ・疲れにくいので有酸素運動を長時間行える。
- ・足首や膝、腰などへの負担が軽減される。
- ・体のバランス維持が容易になり転倒防止と体幹筋肉が強化される。
- ・歩行姿勢が正される。
- ・あらゆる世代に有益！
- ・会話しながら歩くので楽しい！・・・仲間づくりに繋がる。

- 期 日**
- ① 6月11日（土）
 - ② 7月 9日（土）
 - ③ 8月13日（土）
 - ④ 9月10日（土）
- 全4回

時 間 15:45 集合・受付～
15:50 歩き方指導・準備運動

●**スタート 16:00～17:00 約1時間（雨天決行）**

17:15 整理運動・解散

対 象 十日町市内在住在勤の成人男女

集合場所 ほくほく線十日町駅「西口ひろば」

コース アーケード・緑道ほか、市街地を周遊
※ 日毎に変更します。

参加費 無料（レンタルポール無料）

持ち物 ノルディックポール・運動しやすい服
・運動靴・手袋・両手が自由になるバック・飲料水・タオル

申込み 事前申し込み無し。当日参加とする。

指導者 十日町市スキー協会「ノルディックウォーキング公認指導員」

- その他**
- ① 参加者は、運動時以外はマスク着用のこと。
 - ② 参加者は、各自傷害保険等に加入することが望ましい。
 - ③ 活動中の事故等について、主催者は一切責任を負わない。

主 催 十日町市スキー協会NW部会

問合せ 太島 誠 携帯 090-1653-3129 [十日町市スキー協会 HP : tokamachi-ski.net](http://tokamachi-ski.net)

こんな人におすすめ

- ☆スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ☆メタボリックシンドローム、高血圧症、高脂血症、糖尿病などが心配な人
- ☆能率よく痩せたい人
- ☆首・肩こりを何とかしたい人
- ☆足腰が弱く、通常の歩行が困難な人
- ☆姿勢矯正、美しい歩き方を身につけたい人
- ☆やる気はあるけど、続かない人
- ☆老若男女、様々な世代の仲間が欲しい人



【ご参加される皆さまへ】

必ずマスクを着用されてご参加くださいますよう、お願いいたします。また、発熱や風邪等の症状がある方、体調の悪い方のご参加はお控えください。実施にあたりましては、ソーシャルディスタンスに配慮し、消毒用アルコールの設置・手洗いとマスク着用の徹底等、新型コロナウイルス感染予防に努めて参ります。

