



十日町市スポーツ推進計画「重点取組事項事業」

気ままにノルディックウォーキング In とおかまち 2024



主催 十日町市スキー協会NW部会

期日 ① 6月8日(土)

全4回 ② 7月13日(土)

③ 8月3日(土)

④ 9月7日(土)

集合場所 ほくほく線十日町駅
「西口広場」(のぼり旗が目印)

時間 15:50 集合・受付～

16:00 スタート

(雨天決行)

17:10 整理運動・解散

コース 市街地を周遊
(毎回コースを変更)

対象 老若男女問わず

参加費 1回200円

持ち物

- ・ノルディックポール
(レンタルポール無料)
- ・運動しやすい服
- ・運動靴
- ・手袋
- ・飲料水
- ・タオル
- ・両手が自由になるバック

申込み 事前申込み無し
(どの回でも参加できます。)

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」

問合せ 太島 誠 携帯 090-1653-3129

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とても良い。
…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。

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付けたい人
- ☆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

十日町市スキー協会 HP
<https://tokamachi-ski.net>



十日町市スキー協会のサイトも閲覧してみてね！

