



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 2025



主催 十日町市スキー協会NW部会

後援 十日町地域糖尿病対策連携会議

期 日 ① 6月 7日(土)

全4回 ② 7月12日(土)

③ 8月 2日(土)

④ 9月 6日(土)

集合場所 「キナーレ」中央出入口付近
(のぼり旗が目印)

時 間 15:50~集合・受付

16:00 準備運動・スタート
(雨天決行)

17:00 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

十日町市スキー協会 HP

<https://tokamachi-ski.net>

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のサイトも閲覧してみてね！

