

三島のまちを歩いて あなたも健康こうにけん幸さいに

ノルディックウオーキングって？
北欧フィンランドで発祥した2本のポールを使ったウオーキングです。全身の筋肉の約90%を使用することにより通常のウオーキングに比べて運動強度が高く、消費エネルギーが2割程度アップします。

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)



ノルディックウオーキングで気軽に身体改善

POINT ①

ポールさえ手にすれば、誰でもできる

ノルディックウオーキングは、ポールを持って歩くだけです。普通のウオーキングやスポーツが苦手な人にもオススメです。ポールを使うことで、バランス感覚が落ちている人のバランス維持をサポートしますので、年配の人などにも適しているスポーツです。

POINT ②

リハビリテーション・介護予防に

両手にポールを持つと歩行時には3点支持、4足歩行になるため身体の筋肉の90%を活用する全身運動となり、消費カロリーはアップします。さらに両足にかかる負担が軽減でき、体感的には楽に感じます。今後、年配の人の健康維持、リハビリなど、さまざまな面でノルディックウオーキングの活用が考えられます。

POINT ③

ダイエット&姿勢矯正ボディリメイクに

上半身の筋肉を動かし、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オーキングフォームを身につけることができます。ウエストの引き締め効果や首、肩の血行が盛んになり、肩こり解消に効果的です。

POINT ④

スポーツやレクリエーションとして楽しもう

運動の負荷をコントロールし、健康的なライフスタイルを保つスポーツです。年齢や運動経験が異なる人がいるグループでも同じ歩調で楽しむことができます。

また、関節や膝に負荷をかけず、エアロビクス効果による体力アップと同時に筋肉のバランスも調整するので、フィットネススポーツにもなります。

ノルディックウォーキング認定コースが三島に

【市街地】せせらぎノルディックコース（認定団体：静岡県ノルディックウォーキング協会）

初級コース約3km
所要時間:45分程度

中級コース約5km
所要時間:1時間程度

上級コース約9km
所要時間:2時間程度

三島駅、三島広小路駅、大通り、三嶋大社をまわる三島の魅力を凝縮したコース

三島駅、三島広小路、佐野美術館、三嶋大社をまわり、せせらぎを感じるとともに歴史・文化にも触れることができるコース

三島駅から、南は中郷温水池、北は上岩崎公園までの体力に自信がある人向けコース

※源兵衛川の上にある遊歩道を歩くことが困難な場合には、迂回路をご利用ください。（楽寿園は有料）

●無料でポールの貸し出し（最大3時間）
貸出し・返却場所 ★みしま健幸塾（中央町）※DVDや健幸塾スタッフによる講習が無料で受けられます。

初級コース（約3km） 三島駅、三島広小路駅、大通り、三嶋大社をまわる三島の魅力を凝縮したコース

中級コース（約5km） 三島駅、三島広小路、佐野美術館、三嶋大社をまわり、せせらぎを感じるとともに歴史・文化にも触れることができるコース

上級コース（約9km） 三島駅から、南は中郷温水池、北は上岩崎公園までの体力に自信がある人向けコース

※源兵衛川の上にある遊歩道を歩くことが困難な場合には、迂回路をご利用ください。（楽寿園は有料）

●無料でポールの貸し出し（最大3時間）
貸出し・返却場所 ★みしま健幸塾（中央町）※DVDや健幸塾スタッフによる講習が無料で受けられます。

おすすめポイント
源兵衛川のせせらぎと豊かな自然にウォーキングの疲れだけでなく、日々の疲れも癒されます。

▲ポールが引っかからないように注意

【箱根西麓】箱根西坂富士美コース（認定団体：全日本ノルディック・ウォーク連盟）

無料コース（約7.5km） 山中城跡案内所売店をスタートし、山中城跡、箱根旧街道林道を1周するコース

有料コース（約8.5km） 山中城跡案内所売店をスタートし、山中城跡、箱根旧街道林道のほか、三島スカイウォーク（入場料必要）を渡るコース

※山中城跡へは、公共交通機関または車（P 山中城跡の駐車場は無料）でお越しください。

●無料でポールの貸し出し（最大4時間）
貸出し・返却場所 ★山中城跡案内所売店※講習なし

おすすめポイント
三島スカイウォークから見える富士山は圧巻。飲食スペースで特産品を食べながら、休憩してみてもいい。

▲季節ごとに表情を変える景色は◎

箱根西麓・三島大吊橋「三島スカイウォーク」通過 有料コース

無料コース

案内板

案内板

法生寺

諏訪神社

山中城跡

山中城跡案内所売店

石畳エリア

箱根旧街道

箱根西麓・三島大吊橋「三島スカイウォーク」(有料)

※各ウォーキングマップは、みしま健幸塾、山中城跡案内所売店、市内公共施設で入手可（市ホームページからダウンロード可）