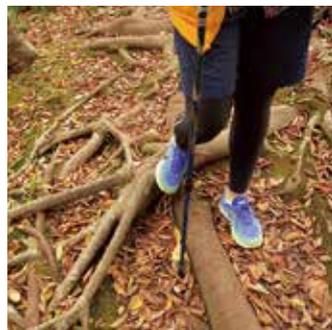


季節を感じながら
気軽に有酸素運動

Nordic Walking
ノルディックウォーキング



ポールを持って、歩くだけでできる全身運動

ノルディックウォーキングのすすめ。

街なかを、2本のポールを持つて歩く人を見たことがありませんか。今、三島では北欧生まれのノルディックウォーキングがひそかなブームになっています。

誰でも簡単に始められて、家の近所でも高い運動効果が得られる気軽さ。また、楽しく歩いているだけで体力が付き、シェイプアップや健康づくりにも最適なことが人気の秘密です。

それでは、ノルディックウォーキングの魅力について、もう少し詳しく見ていきましょう。

ノルディックウォーキングは、カラダ全体の90%の筋肉を動かす全身運動です。通常のウォーキングと違い、ポールを使うことで下半身だけでなく上半身も動かします。腕を大きく振りながら歩いたため、肩周りや腕全体、首から背中まで、カラダ全体を使った運動が行えます。さらには、全身運動で消費カ

ロリーが大きいにもかかわらず、実は、足や腰への負担が比較的軽く、とても効率的な有酸素運動なのです。ポールを使用することで、体重のかかる足首やひざ、腰などへの負担も軽減されるため、長い距離を歩くことができますようになります。

また、正しくポールを突いて歩くことで、自然に背筋が伸び姿勢が良くなるだけでなく、歩幅も自然と広がります。

肩甲骨を意識して動かすことで、肩こりの解消にもつながります。腰痛の防止効果も期待ができ、オフィスワークの多い人にも最適なエクササイズと言えるのではないのでしょうか。



▲親子でも楽しめる新感覚のウォーキングです。

健康づくり課 ☎973・3700

季節を問わず歩いて
楽しい専用コースを、
2種類用意しています。
初めての人は、源兵衛川
や三嶋大社など街なかを巡る
「せせらぎノルディックコー
ス」のうち、約3kmの初心者
コース（所要時間約45分）が
お勧めです。
また、より大自然を満喫し
たい人には、山中城跡公園を
起点とした約7〜8.5kmの林道
などを歩く「箱根西坂富士美
コース」（所要時間2時間以上）
があります。

今すぐ試してみたい人には、
市内4カ所のノルディックス
テーション（下の写真①〜④）
でポールを無料でレンタルで
きます。その一つ「みしま健
幸塾」（写真②）では、ポール
の長さ調節や、基本的
な歩き方の指導も受
けられるので、初めて
の人でも安心です。
貸し出しも返却も、
市内4カ所すべてのス
テーションで可能です。
各施設の営業時間にお
越してください。

全身の筋肉の
90%を使用！

肩こり改善

肩や背中への適度な刺激
により血液の循環がよく
なり、肩こり改善に効果
あり！

姿勢がよくなる

ポールを使うことで胸を張った
腰の入った姿勢に！

ポールを使うと
歩幅が広がる！

効率の良い運動効果！

- 1時間の歩行
= 40分のノルディックウ
ォーキング
- エネルギーの消費効果がウオー
キングに比べ 20% UP！
- 全身の運動効果がウオーキング
に比べ 40% UP！

ひざ、腰の負担軽減

ポールを使った歩行動作によ
り、体重軽減・リハビリにも
有効



歩幅 UP！



▲楽寿園駅前口 ☎975・2570

ポールの貸し出しは
市内4カ所
どこで借りて、
どこで返却しても
OK！



▲みしま健幸塾 ☎955・9651

興味を持ったら
無料ポールレンタル
みしま健幸塾では
簡単な手ほどきも受
けられます！



▲ウオーキングコース
マップはこちら



▲カフェロハス ☎941・9651



▲各施設の営業時間
はこちら



▲大社の杜みしま ☎975・0340