

## ノルディックウォーキング・サークルへ参加しませんか？

現在、市内では三つのノルディックウォーキングの自主グループが活動しています。詳しい活動内容などは各サークルへお問い合わせください。

グループ名	活動日程・時間	集合場所	問い合わせ
杜(もり)のつどい「ノルディックウォーキングの会」	毎月第2・4金曜日の午前10時30分～正午	産業会館1階 杜のひろば(稲穂2-17-1)	☎5076 (ただ(多田))
望洋ふれあいサロン「ノルディックウォーキングの会」	毎月第2・4水曜日の午前10時～11時30分	望洋ふれあいセンター(望洋台2-2-11)	☎2347 (みなみや(南谷))
優游(ゆうゆう)の会「優游サロンノルディックウォーキング」	毎年10月末～4月末(毎週金曜日)の午前10時～11時30分	銭函市民センター(銭函2-28-10)	☎5932 (にし(西))

### 事前申し込み不要

#### タウンノルディックウォーキングイン 小樽

景色などを眺めながらノルディックウォーキングを楽しみませんか。出発前にポール歩行の基礎講習なども行いますので、初心者でも気軽に参加できます。無料ですので、ぜひお越しください。

※ポールを持っていない方は無料で借りることができます。なお、ポールを借りる場合は事前に「小樽健康づくりウォーキングサポーターの会」へ申し込みが必要です。

◆詳細 小樽健康づくりウォーキングサポーターの会 ☎5076 (ただ(多田))

とき	集合場所	目的地
7月19日(土)	午前9時30分に花園グ	築港臨海公園(約5km)
9月20日(土)	リーロード(大正湯	旭展望台(約5km)
10月18日(土)	前)に集合	平磯公園(約4.5km)

## ノルディックウォーキングで四季を感じませんか

私は現在、月2回開催している自主グループの望洋ふれあいサロン「ノルディックウォーキングの会」に参加しています。もともと健康づくりに興味があって、何か運動をしたいと思っていたんです。そんな時、ノルディックウォーキングを友人に教えてもらい、まずは体験してみようということになりました。

ノルディックウォーキングは、健康づくりに取り組めることはもちろん、四季によって移り変わる景色を楽しむことができます。同じような道でも花や草木などの変化があり、毎回違う景色を楽しめます。また、ポールを使うことで体が安定するので初心者でも簡単にできるんですよ。皆さんも、ぜひ、ノルディックウォーキングを始めてみませんか。

望洋ふれあいサロン「ノルディックウォーキングの会」鳥谷部園子さん

### ウォーキングサポーターを派遣

ノルディックウォーキングを地域に広めるためには、リーダー役となる方の協力が必要です。そこで、その役割を担う「小樽健康づくりウォーキングサポーター」の養成講座を平成22年度から開催。現在は57人が地域で活動しています。

市ではノルディックウォーキングの体験を希望する個人や団体などへ、ウォーキングサポーターを派遣しています。料金は掛かりませんので、

希望する方はお気軽に保健所健康増進課までお問い合わせください。

このほか、ノルディックウォーキングを体験したい方は、左上の囲みにある三つのサークルに参加するか、ウォーキングサポーターが主催している「タウンノルディックウォーキングイン 小樽」に参加してみてください。(詳しくは左の囲みを参照)

皆さんもぜひ、小樽の自然を感じながらノルディックウォーキングにチャレンジしてみませんか。

◆お問い合わせは、保健所健康増進



歩くことはいつでも、どこでも、安全にできる運動です。特にノルディックウォーキングは、腕も使うため全身運動となり健康づくりには最適です。そこで今回は、ノルディックウォーキングの魅力や基本動作などについてお知らせします。

### ノルディックウォーキングとは

平成25年度に市が策定した健康増進計画「第2次健康おたる21」では、課題として40～50代の市民に運動習慣が少ないことや60歳代男性の肥満発生率が高いことを挙げています。

そこで、市ではこれらの課題を解消する取り組みの一つに、年齢や季節を問わず、誰もが安全で楽しく気軽にできる運動としてノルディックウォーキングを推進しています。

ノルディックウォーキングは、2本のポールを両手に持って歩行し、体全体を使うウォーキングのことです。起源はフィンランドのクロスカントリースキースキーの選手が、夏季のトレーニングとして活用したことがきっかけでした。北欧では通勤や通学など日常生活の一部としても利用されているほか、世界40カ国を越える国で行われており、日本でも愛好家や活動団体が増えています。

また、ノルディックウォーキングは、足だけでなく上半身も使うことから生活習慣病予防などに効果的です。このほか、山坂の多い小樽では、ポールを使うことで膝や腰への負担が少なくなり、通常よりも楽にそして安全に歩くことができます。(ノルディックウォーキングの特徴について詳しくは左の囲みを参照)

### ノルディックウォーキングと通常のウォーキングとの比較

- ①下半身だけでなく腕も使うことで全身運動になり、消費エネルギー量が平均で2割高い
- ②膝・腰関節への負担が減少する
- ③通常歩行より楽に感じる(主観的運動強度の低下)
- ④4足歩行のため転倒予防になる
- ⑤ポールを使うことで背筋が伸び、姿勢が正される
- ⑥生活習慣病の予防や改善、認知症予防、介護予防の効果が大きい

課 ☎3110、FAX ☎1469 へどうぞ。

### ポールはどのようなものを使えば良いの？

ポールはスキーのストックでも代用できますが、アスファルトなどの上を歩く時はポールの先端にラバーキャップを付けましょう。長時間歩行に適した専用ポールはスポーツ用品店などで販売されているほか、保健所でお貸ししています。詳しくは健康増進課(☎3110)までお問い合わせください。

ポールは、持った時に肘が90度になるものを選びましょう。



⑤終わった後は体操で体をほぐしましょう



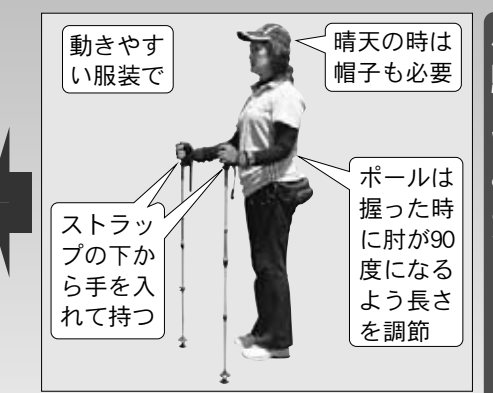
④いざ出発。水分補給を忘れずに



③歩き方のポイント



②始める前にしっかり準備運動



①ノルディックウォーキングを行う前に服装をチェック

ノルディックウォーキングを体験してみよう!!