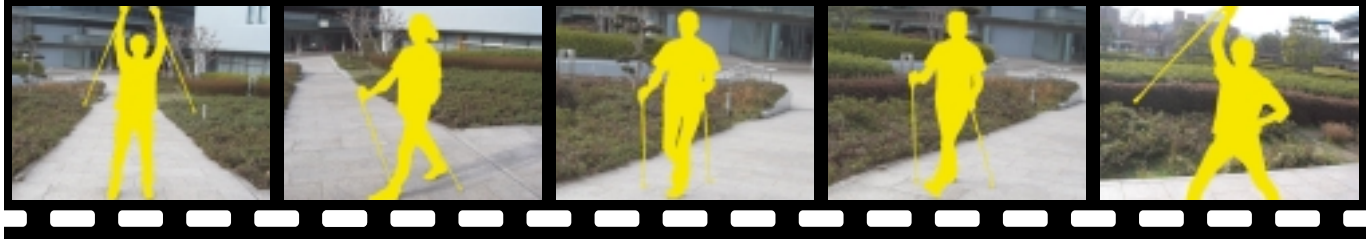


ノルディックウォーキングをご存じ?



この間、バスに乗って職場に向かっていたら、棒をつきながら歩いている50歳代くらいのご夫婦を見つけました。

なんだろう?とよく見たら、ノルディックウォーキングをしているご夫婦でした。(編集者T)

ノルディックウォーキングってみなさんご存じですか?

県立総合体育館健康・体力サポートセンターでは、ノルディックウォーキングを取り入れた健康・体力づくり事業も実施しています。

ノルディックウォーキングとは?

ノルディックウォーキングは、1930年代初めにフィンランドのクロスカントリースキーチームの夏場のトレーニングとして、ポールを持ってハイキングやランニングをした事から始まったそうです。

ポールを使い、腕を動かすことで全身の血行がよくなります。また、体のバランス感覚維持をサポートし、腰や膝にかかる負担が軽減されるので年配の方などにも適しているスポーツです。

下半身だけでなく全身を使って誰でも無理なく自分のペースで楽しむことができます。

こんな方にオススメ!

- ★手軽な全身運動を始めたい方
- ★普段のウォーキングに物足りなさを感じている方
- ★体のバランス感覚に自信がない方
- ★首や肩などのコリに悩んでいる方 など

これさえあればできる!

ノルディックウォーキング専用ポール

●ストラップ●

最も大切なパーツの一つ!手と体を繋ぐ唯一の物がストラップです。

●グリップ●

リラックスした状態でポールをコントロールできるように人間工学に基づいてデザインされています。

●シャフト●

軽量で丈夫なカーボン製のシャフトが良いとされています。

自分に適したノルディックウォーキングのポールの長さは「身長×0.68」だそうです。持った時に肘の角度が90度になるのが適しています。

〈参考文献〉
NPO法人日本ノルディックフィットネス協会HP
ノルディックウォーキング・ネットワークHP

ポールを持つことで正しい姿勢で歩くことができます!さらに足首や膝などの下半身の負担を軽減し、長い距離を歩くことができます。

広島グリーンアリーナで開催された「レッツ!ノルディックウォーキング」をのぞいてみましょう!

ただ歩くだけよりクロスカントリースキーの選手みたいな気分で楽しいし、青空の下で気持ちがいい!

このポールは、持っただけでは意味がないですよ!ググッとポールを後ろに押し出すように!

二の腕が揺れるー!筋肉を使っているのがよくわかります。みなさんも挑戦してみてくださいね!

こだわりの素材を使用して、
真心込めて丁寧に焼き上げたお菓子。

ライ麦の自家製酵母ルヴェン種で焼き上げた香ばしいパン。
ラ・アンジェより、美味しい時間の贈り物。

Patisserie boulangerie
La Angers

自家製のパンとフランス菓子 ラ・アンジェ

広島市安佐南区上安2丁目2-29 tel&fax 082-872-3917
営業時間 / 10:00~20:00 [第一・第三日曜日定休]

