

ノルディックウォーク記録シート

番号	日付	歩いた距離	健康状態チェック
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

持ち物リスト

- 靴 ゆとりのある自分にあったもの
- 携帯電話
- 服 動きやすいもの
- 帽子 熱中症に気をつけましょう
- 時計
- 反射テープ 車から見えるように
- タオル
- ウォーキングマップ
- 飲料水 こまめに水分補給を

健康ウォークで楽しくご褒美

穴水健康マイレージを集めよう!

毎日のチャレンジウォーキングでポイントシールがもらえます。ポイントが貯まると、特典や認定証がもらえます。



注意点

体調が少しでも悪い場合は、無理せずに休みましょう。
ウォーキングですれ違う人も同じ趣味を持つ仲間。笑顔で挨拶しましょう。
交通ルールを守り、安全対策を万全に。

ノルディックウォーキング

兜公民館



毎日のウォーキングで楽しく健康に♪



氏名

ノルディックウォーキングで楽しく健康になりましょう。

スキー選手のトレーニング法としてスタートしました。季節を問わずに誰でも簡単に始められ、10分程度の短い運動でも効果を実感できるのが特徴です。
専用のポールを使って歩くことで、効果的に有酸素運動をすることができます。下半身だけでなく、腕や上半身の筋肉も使うので、全身を使う運動になります。

負担が少なく、効果の高い健康ウォーキング

90%の筋肉を使う全身運動

手術後のリハビリに効果的

長時間の歩行もラクラク

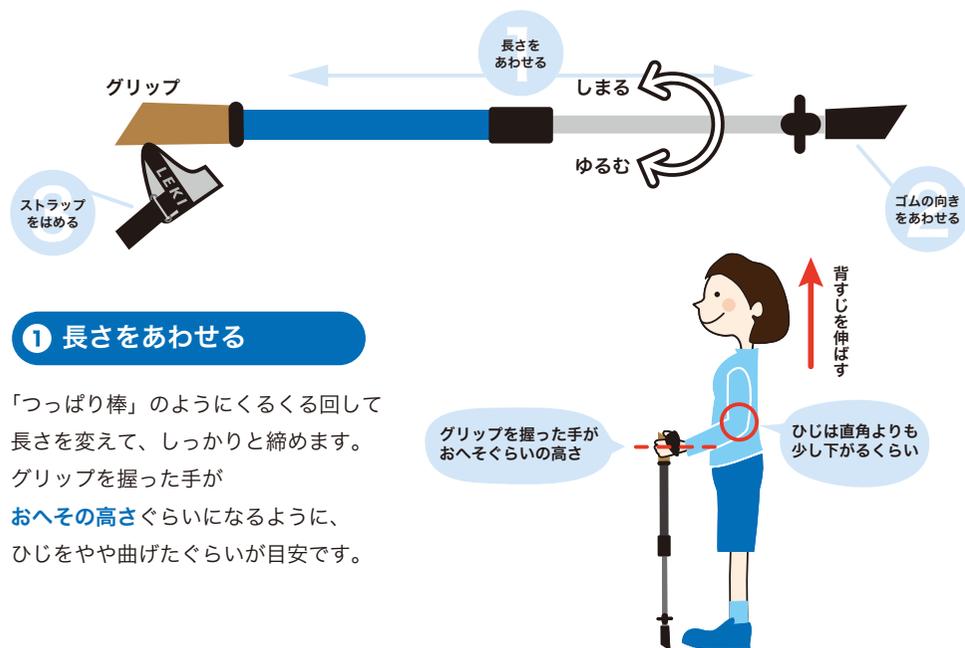
腰痛防止にも効果を発揮

下半身への負担を軽減

年配の方々にもオススメ

正しい歩行姿勢に

ポールの使い方 3つのポイントを順番にあわせましょう。



② ゴムの向きをあわせる

ゴムを回して短い方をまえ、長い方をうしろになるようにあわせませす。



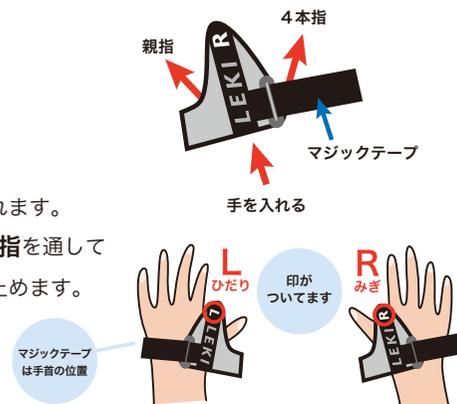
③ ストラップをはめる

ストラップはひだり手用とみぎ手用があります。

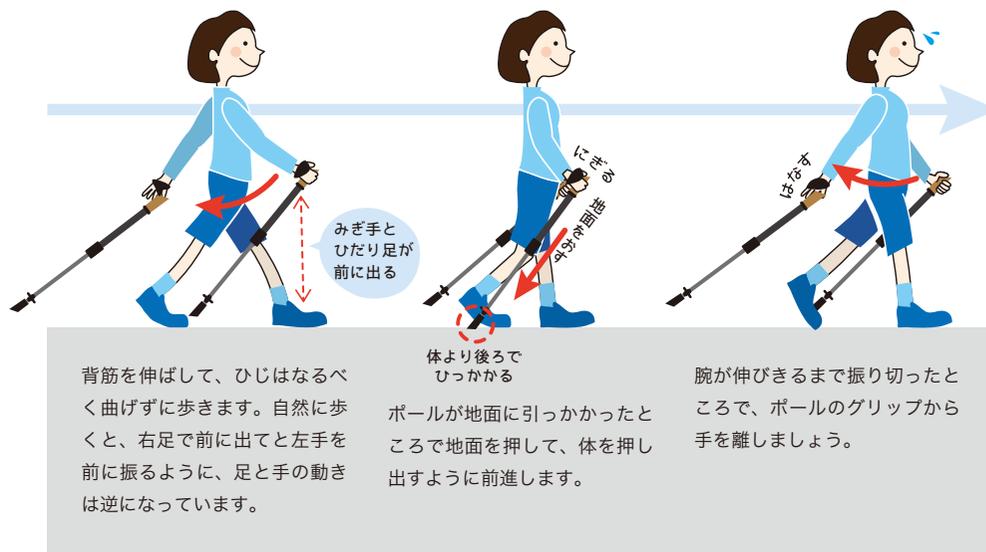
Lがひだり手、Rがみぎ手です。

マジックテープをはがし、入り口を広げて手を入れます。

せまい方には親指、ひろい方には残り4本の指を通してマジックテープをきつくない程度に余裕をもって止めます。



基本の歩き方 ひじはなるべく曲げずに、ポールを引きずるように自然に歩きます。





甲町並み健康コース

3.6kmコース | 200kcal消費

兜 公民館

▼ 約 0.4km

① 分岐点

▼ 約 1.2km

② 円山に向かう角

▼ 約 0.6km

③ 加夫刀比古神社

▼ 約 1.4km

兜 公民館

公民館から加夫刀比古神社に向かう周回ルート。田圃のなか円山を見ながら気持ちいいアップダウンもあり、健康的なノルディックウォークに最適。

※コース距離は小数点第一位以下四捨五入、区間距離は小数点第二位以下四捨五入して表記しています。 ※時間は5分刻みで切上げて「約」と表記しています。
 ※消費カロリー消費量は体重60kg、ウォーキング速度6kmとして計算しています。



ポールを使ってストレッチしよう!

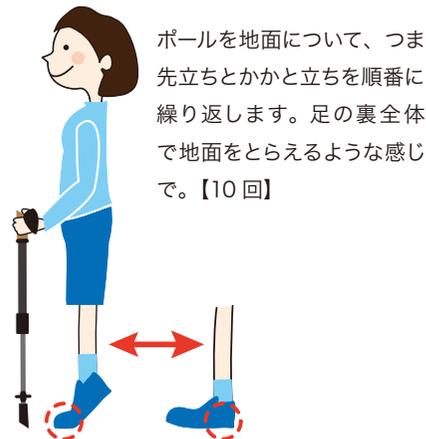
ウォーキングの前後には怪我予防のためのストレッチをしましょう。

無理せず、リラックスして気持ちいい姿勢を心がけましょう。

ノルディックウォーキングだけでなく、普段からも効果的に身体がほぐすことができます。

4つのストレッチ

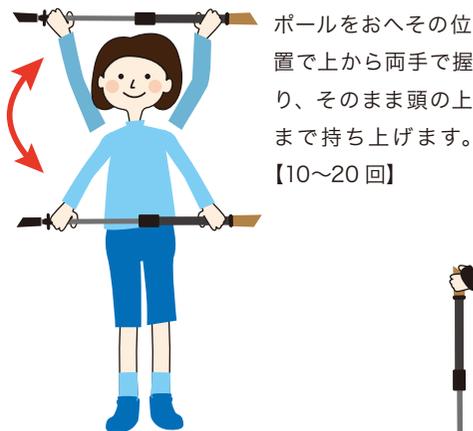
① 足首の運動



② アキレス腱の運動



③ 腕と肩の運動



④ 背中中の運動

