# ノルディックウォーク記録シート

w.c	- H		Attack to the second
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

□ ウォーキングマップ

□ 時計□ タオル

□ 反射テープ 車から見えるように

── **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。



ファンディック ウォーキッグ

# 住吉公民館



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。下半身だけではなく、 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

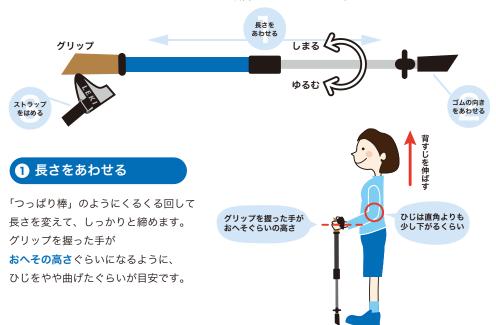
腰痛防止にも効果を発揮

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。









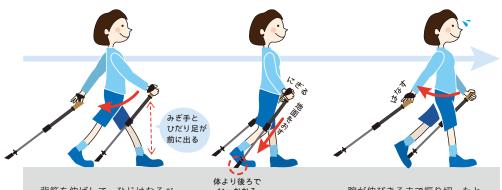
マジックテープ

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。

マジックテープ

は手首の位置



背筋を伸ばして、ひじはなるべ く曲げずに歩きます。自然に歩 くと、右足で前に出てと左手を 前に振るように、足と手の動き は逆になっています。

ポールが地面に引っかかったと ころで地面を押して、体を押し

出すように前進します。

腕が伸びきるまで振り切ったと ころで、ポールのグリップから 手を離しましょう。

※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。



# さとりの道コース

### 3.7km コース | 200 kcal 消費

#### 住吉公民館

▼ 約 0.6km

#### ①さとりの道入り口

▼ 約 0.4km

#### ②神杉伊豆牟比咩神社前

▼ 約 0.5km

#### ③ 井戸ポンプ

▼ 約1.3km

### 4 中居郵便局

▼ 約 0.8km

#### ⑤ 中居南信号

▼ 約 0.1km

#### 住吉公民館

能登中居は 1,400 年前に鋳物で栄えた町 です。その小さな集落の中に隣接する寺 院、神社の数が当時の繁栄を物語ってい ます。石畳が続く散策路や明王院前の通 りのアジサイ、地福院への道な、高台から の美しい景観が楽しめます。また、海沿い の町並みには昔懐かしい家屋が並んでい

# ふたつの中居ボラ待ちやぐらめぐり

6.4 km コース | 約 1 時間 | 350 kcal 消費



# ポールを使ってストレッチしよう!

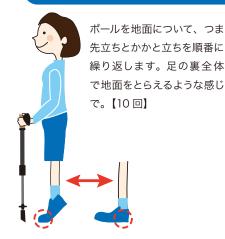
ウォーキングの前後には怪我予防のためのストレッチをしましょう。

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はなく、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

背すじを伸ばして右足を前に、左足を後ろに開きます。前に出した右足を曲げ、左足はかかとをつけたまま足を伸ばします。ポールに体重をかけるとやりやすいです。【各足10秒程】

# ③ 腕と肩の運動



ポールをおへその位 置で上から両手で握 り、そのまま頭の上 まで持ち上げます。 【10~20回】

# 4 背中の運動

息を吐きながら前に身体を倒します。ポールを遠くについて、肩を深く入れてしっかり伸ばします。身体を起こしてポールを後につき、肩甲骨を寄せるようにします。【各 10 秒程】