

出雲地区ラジオ体操・歩き方・ ノルディックウォーキング教室を開催します

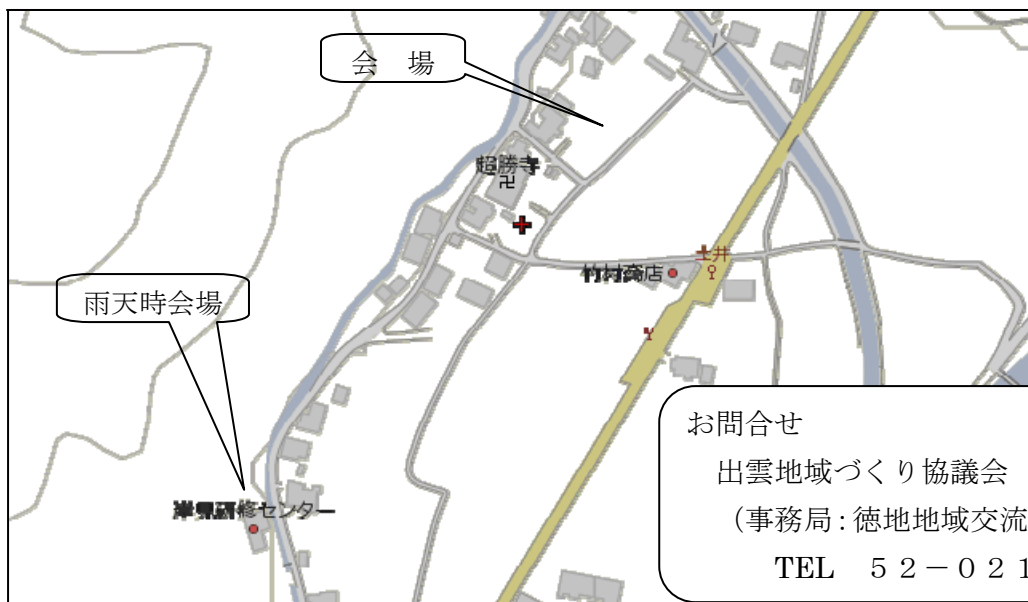
出雲地区民の健康と体力増進のため、また、地域内相互の親睦を深めるため、下記のとおりラジオ体操・歩き方・ノルディックウォーキング教室を開催します。

ラジオ体操だけの参加も大歓迎です。ご家族で是非ご参加ください。

また、ご自宅付近を歩いておられる皆さん、「これから歩いてみようかな」とお考えの皆さん、皆さんは「正しい歩き方」を知っていますか？ 専門のインストラクターから正しい歩き方を学んで、楽しく効果的に歩きましょう！

記

- 1 日 時 平成25年11月10日（日）午前9時～11時
- 2 場 所 集合：旧岸見小学校跡地（超勝寺隣）
練習：岸見地区周辺をウォーキング
（雨天時：岸見研修センター）
- 3 内 容 ラジオ体操
100歳まで元気で歩く！転ばない歩き方教室
ノルディックウォーキング教室
- 4 参加費 無料
- 5 服 装 運動のできる服装（ジャージ等）
- 6 持 参 品 飲料水、タオル
- 7 その他 参加された方には参加賞があります



WHAT'S NORDIC WALKING?

ウォーキングを、もっと効果的に全身をシェイプアップ。

ノルディックウォーキングとは、「クロスカントリースキー選手たちがオフシーズンのトレーニングとして導入した「スキーウォーク」を参考に開発されたフィンランド発祥のスポーツです。このウォーキング用に開発されたノルディックウォーキングボールを使用することで、ウォーキングによる下半身のエクササイズに加え、腕や上半身の筋力を使う全身運動となり、通常のウォーキングに比べ約30%増しのエクササイズ効果を得ることが出来ると言われています。体重をボールにも分散することから、足首、膝、腰、アキレス腱への負担を軽減しながらウォーキングエクササイズが可能です。



【ノルディックウォーキングボール使用時】



【通常ウォーキング時】



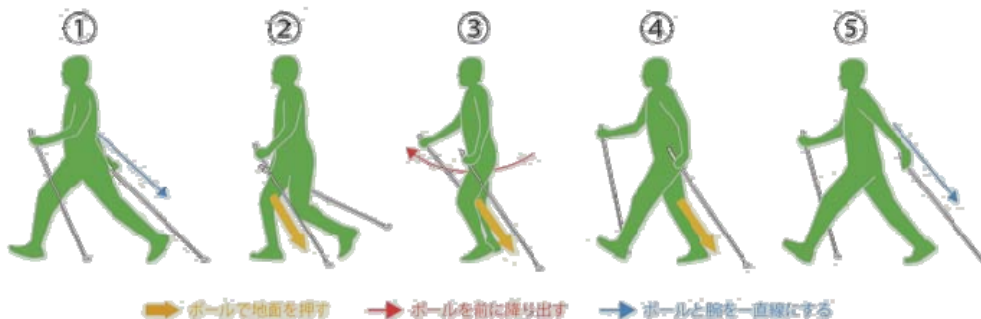
使用方法解説

ノルディックウォーキングボールの正しい歩き方。

間違ったウォーキングでは、本来のエクササイズ効果を得ることが出来ません！

ノルディックウォーキングは正しい歩き方を行った上で、初めてエクササイズ効果を得られます。間違った歩き方では十分な効果を得ることが出来ません。ノルディックウォーキングで上半身へのシェイプアップ効果を得るには「上半身・腕の動作を意識してください。ポイントは「ボールで地面を押しながら歩く」という動作です。正しい歩き方は下記のイラストを用い解説いたします。

※身長にあったボール高さの設定は「ボール長の調節」を参照。



1. 右手のボールを後方に押し出しながら、右足を踏み込みます。右足を踏み込むと同時に左手のボールを突きます。
2. 左手のボールを軽く押ししながら、左足と右手のボールを前に振り出し始めます。右足を踏み込むときに左足と右手が同時に動くような感じです。
3. さらに左手のボールを軽くやや後方に押ししながら、左足と右手のボールを前に振り出します。
4. 左手のボールを軽くさらに後方に押しながら、左足を踏み込むと同時に右手のボールを前方に突きます。
5. 左腕とボールがほぼ直線になるまで軽く後方に押しながら、体重を左足に移します。体重が左足に移ってから、右足と左手のボールを前に振り出し始めます。このあと、①の左右逆の動作を繰り返します。