

～☆.;...～☆～☆。☆～.;...～☆～☆～☆～.;...～☆☆～。～☆☆～.;...～☆～.;...～☆。☆～☆～.;...☆～

関西医療大学 ノルディック・ウォーク教室 ～全2回～

～☆.;...～☆～☆。☆～.;...～☆～☆～☆～.;...～☆☆～。～☆☆～.;...～☆～.;...～☆。☆～☆～.;...☆～

日時：① 2018年5月27日(日) 10時スタート
② 2017年6月10日(日) 10時スタート

集合場所:熊取町煉瓦館 小雨決行

対象：ノルディック・ウォークに興味のある方

既にご自身でウォーキングされている方もご参加お待ちしております。

関西医療大学とのコラボ開催、

講師：関西医療大学保健医療学部はり灸・スポーツトレーナー学科 寺岡祐助先生

①ウォーキングに恋をする。～歩く理由を考えましょう!～

②痛みと仲直り。～歩く体の整え方～

募集人数：40人

参加費：500円

(保険料、レンタルポール付き)

持ち物：お持ちの方はポール

飲料 タオル 雨具

保険証 他

両手つかえるよう

リュックサック等で

ご参加お願いします。

受付開始 5月10日(木)

定員になり次第締め切り。

主催

熊取町ノルディック・ウォーク連盟

講師：全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター 田中豊一

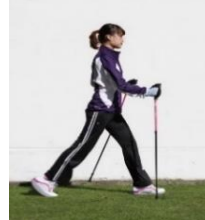
受付・問い合わせ先

080-8945-4749

熊取町ノルディック・ウォーク連盟 (折り返しお電話いたします。)

【ディフェンシブスタイル】

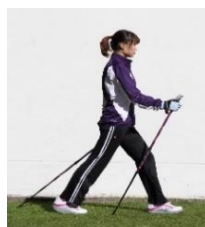
健康維持のため



ポールは踏み出した足の横を、ほぼ垂直に突く。歩行不安定な人やりハビリでは杖のようにして歩いても良い。かなりの免荷がかかってくるので膝腰を守りながら歩ける。

【スタンダードスタイル】

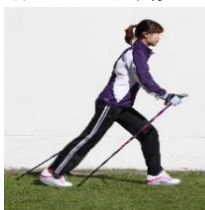
体力の向上を目指す



ポールをつく位置は踏み出した足と残った足の当りとする。人がポールを持った時のポールと前腕の角度は70度～80度である。そこで腕を前に振り地面を自然に突けば踏み出した足と残った足の間あたりとなる。

【アグレッシブスタイル】

アスリート向けトレーニング



ポールを突く位置は残った足のつま先あたりとする。ついたポールに力を入れれば、それが推進力となり身体は前に押し出され歩幅が一段と広がりスピードは上昇する。心臓への負担も大きくなるので心拍数をチェックしながら行う必要がある。