



# ノルディック・ウォーク新聞

編集者：大阪府ノルディック・ウォーク連盟南大阪支部 〒大阪府泉南郡熊取町大久保北2-10-7 2018年(平成30年)4月14日 発行 No. 11



## ●ビーチノルディック・ウォーク 大阪大会

昨年10月1日  
素晴らしい秋晴れ  
泉南里海公園にて  
開催しました。



参加のみなさんは砂浜を歩いた経験のない方が多く、特に初心者の方は初めてのノルディック・ウォークと合わせて5kmのウォーキングは大変だったようです。それでもポールを持って歩くのは想像していたより「実際歩いてみたら使い心地いいですね」とお話しくださり、身体によく優しいノルディック・ウォークを知っていただくためには、このようなイベントで更なる周知を図る重要性を感じました。

## ●くまとり1DAYウォーク

10月29日台風がやってきた！開催日の天候が危ぶまれる中、中止の場合の段取りとコースの安全確認等諸々の準備におわれることになりました。以前より雨天時のプログラムについては用心はしていましたが、正直なところ今回は勝手が違いました。雨天実施する可能性が直前になっても消えることがなく、全コースの安全点検に始まり全ての想定に備えました。

いざ実施決定。誰も来てくれないかもしれない…。ところが、有難いことです。受付開始時刻を前にみなさん雨合羽を着て準備万端集まってくださいました。10kmは直前のコース確認で不安がありましたので安全を確認した七山方面の短縮コースに変更、受付時に皆さんの了解を得て5kmコース特設2kmコースと3コース合わせて出発。雨が激しくなる正午前には帰着する想定で黙々と「歩き」ました。いつものように景色は楽しんでもらえなかったかもしれませんがこの日初めてノルディック・ウォークに挑戦された方が「ポールの使い方もわからないから止めようかと思いましたが、冷たい雨なのになんだか楽しく歩いてポールも嫌にならず、今度は天気の良い時に歩きたいって思いました」と嬉しい感想を寄せてくださいました。



## ●岸和田城下町ウォーク 3月14日

晴天の水曜日。観光ボランティアガイドの方に解説をお願いし、歴史にも感動する一日になりました。



ミニウォーク桜満開

## ●今年のウォーク予定

- ★関西医療大学ノルディック・ウォーク教室 煉瓦館 5/27(日) 6/10(日)
- ★ノルディック・ウォークセミナー実践編 ひまわりドーム 8/25(土)
- ★くまとり1DAYウォーク 9/1(土) タチリュウコンディショニングジム前
- ★ビーチノルディック・ウォーク大阪大会 せんなん里海公園 5/10/21(日)

## あなたも

### 全日本連盟JNWL公認指導員になりませんか？

こんな方にお勧めです。  
ノルディック・ウォークをやってみたい、  
毎日散歩しているがマンネリ化している、  
健康教室のカリキュラムとして導入したい、  
リハビリのメニューとしてウォーキングを取り入れたい等。  
連絡お待ちしております。  
(詳しくはホームページをご覧ください。)

# オススメします! ノルディック・ウォーク



**ノルディック・ウォークを体験してみませんか**

まずは基本のフォームを知っていただき、安全に効率よくウォーキングを始めましょう。おひとり様から50人までのグループまで公認指導員がウォーキング指導いたします。お気軽にご相談ください。

**指導料**  
お一人1回500円  
(レンタルポール付)

一般社団法人 Japan Nordic Walk League  
**全日本ノルディック・ウォーク連盟**

About Nordic Walk  
ノルディック・ウォークについて

ノルディックウォークは、ヨーロッパは北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用され、1900年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

## こんな人におすすめ

- ・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ・これからウォーキングをはじめようと思っている人
- ・メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病を指摘されている人
- ・シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
- ・ご高齢で体力に自信のない人や腰痛・ひざ痛・股関節痛があり、通常の歩行が困難で悩んでいる人
- ・リハビリ・介護予防・転倒予防の一環として活用を検討している専門職の人
- ・スポーツ選手の体力維持・強化トレーニングを探している人

## ウォーキングスタイル

### 【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。歩行不安定な人やリ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るようにな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。

## 大阪府ノルディック・ウォーク連盟南大阪支部

Email [info@nw-southosaka.com](mailto:info@nw-southosaka.com)

<http://www.nw-southosaka.com>

**こんな人におすすめ!**

- ・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ・これからウォーキングをはじめようと思っている人
- ・メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病を指摘されている人
- ・シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
- ・ご高齢で体力に自信のない人や腰痛・ひざ痛・股関節痛があり、通常の歩行が困難で悩んでいる人
- ・リハビリ・介護予防・転倒予防の一環として活用を検討している専門職の人
- ・スポーツ選手の体力維持・強化トレーニングを探している人

NOORDIC WALK LEAGUE Japan  
**体験会**  
ノルディック・ウォーク

NOORDIC WALK LEAGUE Japan  
**全日本ノルディックウォーク連盟**  
この人々に有益な 北欧ウォーキングスタイル

2018 ジャパン ノルディック・ウォーク プレミアリーグ公認大会  
**南大阪ウォーク大会**

応援いただいている  
スポンサーの皆さまです。

(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認ポールメーカー

- (株)キザキ
- 羽立工業(株)
- (株)シナン
- SWIXスポーツジャパン(株)
- (株)サンクアルハート
- ダンロップスポーツ(株)

イテヤ

072-453-3005

072-453-9455

0120-530-042

ニチパン

株報新都市

朝ポカリ

Grasox

安全で豊かな未来をつくります。

NFI 原子燃料工業㈱

072-452-9911

いこちもーる泉佐野

南海本線 井原里駅 徒歩5分

072-463-1147