

ノルディックウォーキング/ポールウォーキング定例会

健康増進で健康寿命を伸ばしたいと思っている方に！
足や腰に衰えや不安を感じている方にお勧めします！

主催：ZAMAノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)

ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)は
2009年(平成21年)に発足し、本年2024年で15周年を迎えています。
NW/PW 定例会を、毎月5回県立座間谷戸山公園で開催しています。

初心者大歓迎です

ノルディックウォーキングのインストラクター資格及びポールウォーキングコーチ資格を持つ
ZNWのスタッフが、基本から丁寧に指導いたします。



ノルディックウォーキング
座間市「さまりん」



ポールウォーキング
座間市「さまりん」

ノルディックウォーキングとは、北欧フィンランドのクロスカントリースキーの選手が夏季の体力維持強化トレーニングとして、2本のポールと靴で雪のない山野を歩き回ったのが始まりと言われています。

運動が苦手な人もどなたでも手軽に始められ、基礎体力づくりや生活習慣病対策等に効果のあることが知られているスポーツです。

- ・専用ポールを後方に突き効率的に歩き、フィットネス効果がバツグンです。
 - ・腕や上半身の筋肉も稼働し全身の90%の筋肉を使い運動効果が高まります。
 - ・通常のウォーキングと比較して運動効果が30~40%引き上げられます。
 - ・「直立4足歩行」で姿勢を正して歩けます。
 - ・2本のポールで身体を支えるので、転びにくく、腰やひざの負担が軽く済みます。
- メタボ対策のウォーキング、健康づくりのウォーキング、体力維持としてのウォーキングを求めている方にお勧めします。

ポールウォーキングとは、日本人(長野県の整形外科医が考案)によって研究、開発され、普及した歩き方です。

専用ポールを両手に持って前に突くことによって高齢者の転倒予防、足腰の負担軽減と運動機能の改善として活用されています。

- ・背筋がスッと伸び、左右のバランスのとれた正しい姿勢を維持できます。
- ・上半身も積極的に動かすことになり全身運動となって、運動効果もアップします。

健康ではあるが、最近足腰が弱ってきていると感じている方、

介護予防の観点から少しでも健康寿命を延ばしたいと考えている方、

運動の習慣があまりなく運動の苦手な方々にポールウォーキングをお勧めします。

● **会場** 県立座間谷戸山公園（東入口広場・パークセンター前集合）

バス利用：座間市コミュニティーバス ザマフレンド号にて座間市役所まで 座間市役所前の道路を隔て向かいです。

電車/徒歩：小田急線座間駅から徒歩で約 15 分、相武台前駅から徒歩で約 15 分

自動車：国道 246 号の「西原交差点」を座間市役所方面へ北上し、約5分 無料駐車場有り

自転車：駐輪場有り、ヘルメットはスタッフが預かり出来ます

● **対象者**

医師から運動の制限を受けていない方で、自立歩行ができ、両手でポールを持てる方

注意事項：各種外科手術等をなされて間もない方、ペースメーカー内蔵の方、疾患、疾病等お持ちの方は医師と十分に相談した上でご参加ください。

リハビリ、療養目的の方はご遠慮ください。

● **参加費（保険代含む）**

専用ポールご持参の方は、300円/回です。当日会場でお支払い下さい。

専用ポールをお持ちでない方は、500円/回（レンタルポール料含む）です。

レンタルポールの必要な方は事前に ZNW 事務局にお申込み下さい。

● **服装等**

服、靴は運動をしやすいもの、薄手の手袋、水分補給ドリンク、汗拭きタオルを小さめのザックまたはウエストポーチに入れ、両手が自由になるようにして下さい。

● **開催日/開催時間**：* 午前9:50までに集合 ~12:00頃 終了

2024年10月

9：50までに集合 12：00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2024年11月

9：50までに集合 12：00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2024年12月

9：50までに集合 12：00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025年1月

9：50までに集合 12：00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025年2月

9：50までに集合 12：00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2025年3月

9：50までに集合 12：00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

● **開催中止などの緊急連絡事項連絡**

雨天や猛暑などによる開催中止などの緊急連絡は、当日 7:30 頃に決定し「ZNW 掲示板」に掲載します。

「ZNW ホームページ」「ZNW 掲示板」(<https://bbs.zama-nw.info/>)を定例会においでになる前にご覧ください。

● **その他のイベント**

今年は当同好会が発足してから 15 年目です。15 周年記念行事を予定しております。

10 月 16 日 谷戸山公園事務所と共催の（初心者対象）ポールウォーキング教室を開催します。

詳細は、定例会会場配布チラシ及びホームページ (<https://zama-nw.info/>) でご案内いたします。

● **申し込み及び問い合わせ先**：

ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会 ZNW 事務局

e-mail: znw1935@zama-nw.info

携帯: 070-4801-0434 田村

ZNW ホームページ: <https://zama-nw.info/>



ZNW HP QR コード