

# ノルディックウォーキングを楽しむ会 都筑ノルディックウォーキングクラブ(TNW)

2024/02/21 V1



2024年度(2024年4月~2025年3月)活動予定

月	都筑NW定例会			青葉NW定例会		
	第1土曜	第2木曜	第3月曜	第2水	第3木	第4日
4	06 都筑の桜巡り	11 春の里山ガーデン	15 活動報告(メール)	10	18 報告会	28
5	04	09 春のMM21(薔薇)	20	08	16	26ベイブリッジ
6	01 多摩川	13	17	12	20 港みらい	23
7	06	11	15	10	18	28
8	03 お休み	08 お休み	19 お休み	14 お休み	15 お休み	25 お休み
9	07	12	16	11	19	22
10	05	10 秋の里山ガーデン	21	09	17	27 昭和記念公園
11	02	14 皇居周辺	18	13	21	24家康が創った運河
12	07	12 MM21(山手)	16	11	19	22
1	05 (4日=>5日に変更)	09	20 新羽・新田緑道	08	16	26
2	01 歩幅測定	13 大倉山・観梅	17	12	20	23 大倉山梅林
3	01	13	17	12	20	23 桜の夢見が崎

★イベントに関しては、新型コロナウイルス感染状況により中止する事があります事 ご理解願います。

★当日の天気・会場予約状況等により変更する事があります事 ご理解願います。

ノルディックウォーキング初級

上期	6月13日定例会の後

★ 都筑NW会員は、都筑NW&青葉NW双方の定例会に参加できます。

★ 集合場所・時間

都筑NW：都筑区役所正面玄関・前 9時45分迄に集合(受付開始9時30分より)

青葉NW：定例会案内時に個別連絡 9時45分迄に集合(受付開始9時30分より)

都筑NW & 青葉NWとも 7月~9月は、サマータイム適用にて集合時間を8:45~9:00迄とします。

★ 会員外参加費は500円、ポールレンタルは別途500円を申し受けます。

★ 体験参加の方は 事前準備の必要がありますので9時15分迄に集合願います。

★ 雨天 及び 猛暑が予想される場合は中止致します。お問合せは世話人まで。

都筑NW(TNW) 小杉 045-943-1424 / 080-3501-7348

青葉NW(ANW) 赤間 045-903-0379 / 090-9681-7283

★ 入会費用：入会金(初年度) 3,000円、年会費 5,000円

入会・体験参加は、県内・県外を問わず、大歓迎です。

都筑NW(TNW)紹介



都筑NWホームページ



★ 都筑NW と 青葉NWクラブの活動に関する情報はそれぞれ

ホームページに掲載させて頂いておりますのでご覧頂ければ幸いです。

都筑NWホームページ <http://tnwc.jimdo.com/>

青葉NWホームページ <http://www.aobanw.com/>



都筑区役所



都筑NW定例会 春の里山ガーデン

月	都筑NW定例会の見所
4	桜 ツツジ ハナミズキ
5	銀蘭金蘭 菖蒲 カルガモ
6	菖蒲 紫陽花
7	蓮 百日紅 山百合
8	都筑NW定例会の見所
9	彼岸花
10	
11	紅葉 黄葉
12	紅葉 黄葉
1	新年の参拝 梅 蠟梅
2	梅 菜の花 飾り雛
3	桜草 ミツマタ 桜

# ノルディックウォーキング(NW)とは？

## 1. 発祥

クロスカントリースキーの夏場のトレーニングを源流とし、1980年代から注目され、1997年にフィンランドで初めて「ノルディックウォーキング」の現在のスタイルが確立され発表されました。その後、北欧を中心に広がり、現在ヨーロッパでは国民の5人に1人が習慣とするまでになり、ドイツでは300万人が、アメリカでもブームが広がっています。日本では1999年北海道ではじまり、未だ極めて新しいスポーツです。

## 2. 負担が軽く、効果の高いフィットネスウォーキング

2本のポールを使ってウォーキングする「直立4足歩行」。通常のウォーキングではあまり使わない腕や肩など上半身の筋肉が稼動してトレーニング効果が高まり、**酸素消費量が20%~40%増加**し、心拍数が上がりますが、本人はそれを自覚しないほど楽なスポーツです。**ストレスをかけずにエネルギー消費を高める**効果があります。又、運動の苦手な人でも手軽に始められ、**基礎体力づくり**や**生活習慣病対策**、**ダイエットに効果**があります。

## 3. ノルディックウォーキングの利点

- 足腰への負担が少ないから長時間の歩行もラクラク  
ポールを使用することで、脚部の関節や腰への負担が軽減されるので、長い距離の歩行が可能になり、ダイエットを目的とした有酸素運動が行いやすくなり
- 90%の筋肉を使う全身運動に  
ウォーキングはおもに下半身が中心の運動ですが、ポールを活用することで上半身の運動が加わり、約90%の筋肉を動かす全身運動へとつながります。
- 歩き方がきれいに！  
ポールを地面に押しながら歩くことにより、姿勢が良くなりきれいな歩き方になります。また、カカトから着き、つま先で蹴るというウォーキングの理想的な歩き方が身につきます。
- 二の腕、腹筋、バスト、ヒップに効く！  
ポールで地面を押すという運動は、二の腕や胸の筋肉、腹筋を使います。さらに、歩幅もぐんと広がる為、歩くだけで二の腕や腹部、ヒップがシェイプされバストアップもできます。
- 手術後のリハビリに効果的  
ウォーキング時の負担が軽いため関節やヒップ部の手術後、また一般的なりハビリにも効果的なエクササイズになります。
- 誰でもできる、無理のないスポーツ  
基本は歩くことなので、やさしく誰にでもできる運動です。ポールがバランス維持をサポートするので、転倒などの心配のある方でも安心して進められます。
- 新しい理想的なスポーツです  
ジョギングや普通のウォーキングでは・・・と考えている人にお薦めできる最新のフィットネスウォーキングです。

## 4. 服装等

体操・ウォーキングできる服装と運動しやすい靴にしてください。手袋は必須ではありません。両手にポールを持ってウォーキングしますので水分補給用ドリンク、汗拭き用タオルを小さめのリュックサック若しく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。

