

# ノルディックウォーキング

特別編

～紅葉を探しに行こう！ 愛鷹山登り～

12/6 (金)

10:00～11:30

愛鷹広域公園



- ▶ 集合場所：愛鷹広域公園管理事務所
  - ▶ 料金：500円/1回（当日徴収致します）
  - ▶ 持ち物：飲み物・ノルディックポール（お持ちの方）
- ※ノルディックポールは無料貸出あり（先着10名様）

雨天の場合は予定を変更して通常通りの【ノルディックウォーキング教室】を屋根のあるところで行います。

【お問い合わせ・お申込み】  
愛鷹広域公園管理事務所  
TEL:055-924-8878  
愛鷹公式LINE



あしたかスポーツ&ネイチャーパートナーズ

# 愛鷹山登り 流れ

愛鷹広域公園管理事務所集合



体操等で身体をほぐす・歩き方指導



愛鷹山登山🌟



愛鷹広域公園解散

## ノルディックウォーキングの効果

【90%の筋肉を使う全身運動】

身体全体の90%の筋肉を動かし、1時間あたり約400kcal  
(通常のウォーキング/280kcal)を燃焼する全身運動です。

【膝の関節、脊柱への負担を軽減】

ポール使用での膝の関節・脊柱への負担を約5kg/歩軽減。  
正しい歩行姿勢の場合は約8kg/歩までの負担を軽減します。

【年配の方々にもおすすめ】

ポールがバランス維持をサポートし、転びにくい歩行へ。  
姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。

【正しい歩行姿勢に】

ポールを使って歩くことにより歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。

【長時間の歩行もラクラク】

足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になります。