

＼だれでも／＼いつでも／＼なんどでも／

ノルディックウォーキングで もっと健康に!

通常のウォーキングより**運動量**が約**20%UP!!**
ノルディックウォーキングはこんな方にオススメ!

スポーツが
苦手でも体を
動かしたい方

楽しく
ダイエット
したい方

姿勢を
良くしたい方

足、腰、ひざが
痛くて長距離
歩けない方

ノルディックウォーキングは、子どもから大人まで、季節を問わず冬でもできる、
運動効果の高い2本のポールを使った北欧生まれのウォーキングです。

ノルディックウォーキングポール無料貸出中!

貸出場所	西保健センター (西区琴似2条7丁目) 電話 011-621-4241	西野まちづくりセンター (西区西野6条3丁目) 電話 011-663-0360	農試公園 (ツインキャップ) (西区八軒5条西6丁目) 電話 011-615-3680
貸出対象	●原則として小学生以上の札幌市民 ●個人(1名)での利用やグループ・サークル等(複数名)での利用のいずれも可能		
受付時間	平日 8:45 から 17:00 まで (土曜、日曜、祝・休日及び12月29日から1月3日までを除く)		● 通年 9:00 から 19:30 まで (12月29日から1月3日までを除く) ●ただし、毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日火曜日)に 当たる場合は、9:00 から 15:30 まで
利用時間 (返却期限)	貸出日から 7日 以内		●貸出当日のみ 20:30 まで ●ただし、毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日火曜日)に 当たる場合は、当日 16:30 まで
利用場所	西区内のみ		
利用料金	無 料		
注意事項等	●ポールの数に限りがありますので、多数の利用により貸出しを行えない場合があります。あらかじめご了承ください。 ●ポールは、営利目的を含む活動や、健康づくりの取組以外の目的で使用する場合は、貸出しを行いません。 ●ポールは、貸出しを受けた場所(施設)に返却してください。		



詳しくはこちらをご覧ください
西区ホームページ「ノルディックウォーキング」

札幌市西区



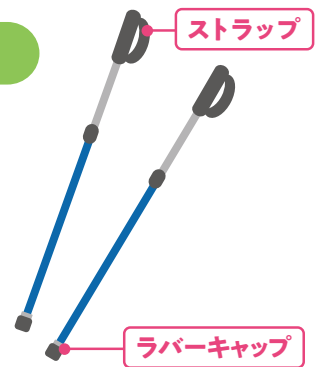
ノルディックウォーキングの効果

- 1 通常のウォーキングに比べて運動量が20%ほど上昇することから、体脂肪が減って引き締まった身体になります。
- 2 ポールを持つことで、首肩の痛みやコリを解消し、膝や腰にかかる負担を軽減します。
- 3 雪氷路面を歩行する際の転倒防止に役立ちます。
- 4 年齢・季節を問わず誰でも気軽に楽しみながら運動効果を上げることができます。



ポールの選び方

- ポールはスキーのストックや登山用でも代用できますが、ストラップやラバーキャップ（先ゴム）がついている専用のポールを用いるとより効果的です。
- 専用ポールのストラップは、手を離してもポールが手から離れていかない構造で、ポールリリース後、スムーズにキャッチが可能です。



動画で学ぼう！ ノルディックウォーキング！！

札幌市を拠点に活動するトップアスリートが、自宅や公園などで出来る簡単なトレーニングを動画で紹介する「おうち体育 札幌スタイル」。

リレハンメルオリンピックのノルディック複合競技団体金メダリストの阿部雅司さんが「ノルディックウォーキング」をご紹介します。ポールの使い方、歩き方、ストレッチやトレーニング方法等を紹介しています。ぜひ参考に！



「おうち体育 札幌スタイル」はこちらでご覧いただけます。
<http://www.city.sapporo.jp/sports/jigyousports-katudou/ouchitaiiku.html>

西区ウォーキングマップ を使えば楽しさ倍増！

初心者にも分かりやすくノルディックウォーキングの歩き方などを紹介しています！

「西区ウォーキングマップ」では、ノルディックウォーキングにオススメのコースをご紹介します！
各コースの見どころや消費カロリーなども掲載しています。



「西区ウォーキングマップ」は
こちらでご覧いただけます。

