

ノルディックウォーキング で健康になろう

長期にわたるコロナ禍の影響で、運動不足や体力の低下を感じていませんか。今月はその解消法として、「ノルディックウォーキング」を通じた健康維持について紹介します。

[詳細](#) 健康・子ども課 ☎011-895-1881

ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くスポーツです。

ポールを使用することで下半身だけでなく、腕や上半身など全身を使う効果的な「有酸素運動」となります。

季節や場所、年齢を問わず、誰でも手軽に楽しむことができます。



ノルディックウォーキングの効果

エネルギー消費量アップ

全身の90%の筋肉を使う運動となるため、通常のウォーキングに比べて、エネルギー消費量が20%程度アップします。

運動効率アップ

続けることで歩幅が広がり、歩く速度が速くなります。同じ時間内でのウォーキングでも多くの運動効果が得られます。

生活習慣病の予防

心肺機能の強化や血液循環の活発化により、生活習慣病予防の効果が期待できます。

安全に健康促進

ポールを使うことで背筋が伸び、歩行中の姿勢が良くなります。足腰への負担軽減や肩こりの緩和、転倒予防にも。

ノルディックウォーキングの歩き方

歩き方は2種類あります。自分の体力や体調に合わせて、その日の歩き方を選びましょう！

ポールを後方につく歩き方

基本的な歩き方。体力の向上や維持を目指したい方はコチラ

視線は前方に

前側のポールは前足と後ろ足の間につく

着地はかかとから



グリップは強く握らず、リラックスして、腕を前後に振る

ポールは斜め後方に押す

ポールを前方につく歩き方

転倒予防や雪道歩きにも。体力に自信がない方はコチラ

ポールは地面に垂直に

ポールは前足の横につく

腕は前後に自然に出す

歩幅は普段より狭く



体験してみよう！

「始めてみたいけど、ポールも持っていないし、何から始めればいいんだろう…」
そんなアナタでも大丈夫！厚別区で手軽に体験できる方法を2つ紹介します！

ポールを無料で貸し出ししています！

貸出場所	厚別保健センター	厚別区内の 各まちづくりセンター
貸出対象	厚別区在住の個人または団体	
受付時間	平日 8:45～17:15 (土日祝、12/29～1/3を除く)	
貸出期間	貸出日を含む8日間以内 (返却日が祝日の場合は、その翌開庁日まで)	
申込方法	申請書を貸出場所に提出	

※ポールの数には限りがあります。あらかじめご了承ください。

注目！

9月から各まちづくり
センターでの貸し出し
を開始しました！



貸し出しの
詳細はこちら▶

厚別区 ポール 貸し出し 検索

食とノルディックウオーキング体験講座

ノルディックウオーキングの歩き方を、ベテラン講師に丁寧に解説してもらいながら体験する講座です。ウオーキング後は、運動前後の食事に関する栄養講話や調理実習なども行われます。年に3回程度実施しています。



注目！

9/14(木)に開催する「あつべつ健康・福祉フェスタ」にて、
ノルディックウオーキングのミニ体験講座を
12:00～14:30で随時、実施します。
参加無料・申込不要。お気軽に参加をお待ちしています！

【会場】厚別区民センター（厚別中央1条5丁目3-14）

広報さっぽろの特集を読んだことがきっかけで、健康のためにノルディックウオーキングを始めました。
今ではほぼ毎日歩いています。以前より足の筋肉や体力がついて、効果を実感しています。ポールも無料で借りられて手軽に始められるので、高齢の方や健康が気になる方におすすめですよ！



厚別区内でノルディック
ウオーキングを楽しむ
なかむら みちこ
中村 美知子さん

運動前後の食事の取り方で さらに健康効果アップ！

●糖質

運動前のエネルギー源
や運動後のエネルギー
補充のために、糖質を
取りましょう。

【例】

ご飯、パン、麺類、
バナナ、カステラ など



●たんぱく質

運動後は傷ついた細胞
を修復させるために、
たんぱく質を取りま
しょう。

【例】

肉、魚介類、卵、
大豆・大豆製品 など



各種パンフレットを用意しています

厚別区内のおすすめのウオーキングコースや運動前後に適した食事・レシピなどを掲載したパンフレットを用意しています。

【配布場所】

- ・厚別保健センター
- ・厚別区役所 1階 健康情報コーナー
- ・厚別区内の各まちづくりセンター



▲厚別区ノルディック
ウオーキングマップ



▲ピカットくんの
とっておきレシピ

