



## 第41回 歩くスキーについて

冬場は運動不足になりがちです。今回は歩くスキーによる健康づくりをご紹介します。

### 歩くスキーってどんなスポーツ？

クロスカントリイ用のスキーを履いて滑歩（「滑って歩く」感覚）することが基本の動作となるスキーのことです。滑歩はすり足で大またに歩くような気持ちで行うと良いでしょう。目線は前方四〜五メートルをしっかりと見ましょう。滑り方には平地歩行、平地滑走、推進滑走、二本滑走、直登行などさまざまな種類があります。

### 歩くスキーにはどんな効果があるの？

「ウォーキング」と同じように、有酸素運動で、ゆっくりとした動きをすることで体へ刺激（主に心肺機能への）を与えて、長い時間続けることで体の機能が活性化される効果があります。さらに、トリム（バランスを保つ）運動で全身を伸縮させるため、肩関節や股関節など全身の関節や筋肉がほぐれます。

また、新鮮な空気や景色を楽しむことで、精神的なストレス解消にもつながります。

### 始めてみたいけど、初心者なので不安です。

本年度も、年明け（平成十九年一月中旬）から平岡公園に歩くスキーコースを開設し、一般開放を行います。

また健康・子ども課では、一月下旬に四回一コースで歩くスキー初心者教室を行いますので、初めての方でも安心して始められます。日程・内容につきましては、区民のページ四ページをご覧ください。なお、歩くスキーをお持ちでない方には、スキーやスキー靴の貸し出しも行いますので、この機会に歩くスキーを始めてみませんか？

歩くスキー教室の様子



### お問い合わせ先

健康・子ども課健やか推進係  
☎(889)2400(内線525)



冬の白旗山で何ができる？  
～冬の白旗山の楽しみ方～

### い

よいよ長い冬の到来です。雪一面の冬の白旗山ではどんな楽しみ方があるのでしょうか。一例をご紹介します。

#### ▲白旗山で汗を流そう！

常設の歩くスキーコースがあり、総延長約四・五キロメートル、幅員四・五メートル、高低差七十三メートルの本格的なコースで、各種大会の会場にもなっています。ぜひ、挑戦してみてくださいか（※）。



↑白旗山競技場

#### ▲白旗山の冬の景色は？

自然観察の森の近くにある白旗山営林事業所では、毎年一月下旬〜三月下旬に「かんじき（雪中を歩かしため靴の下に履く、枝などを輪状にしたもの）」を無料で貸し出しています（※）。



←かんじきとかんじきコース

※来年二月一日（木）〜三月六日（火）は、ノルディックスキー世界選手権札幌大会の開催準備などのため、白旗山競技場の歩くスキーコースは使用できません。併せて白旗山周辺のコース整備も行うため、かんじきの貸し出しについても今シーズンは行いません。

#### ◎白旗山周辺施設の紹介

《アンデルセン福祉村》  
アンデルセン福祉村は、道道真駒内御料札幌線から白旗山競技場に向かう道路沿いに位置する、社会福祉法人「ノテ福祉会」と学校法人「つしま記念学園」が運営する総合福祉施設群の総称です。

福祉村には、介護老人保健施設や特別養護老人ホーム、看護や介護、リハビリの専門学校などがあり、幅広く福祉の取り組みが行われています。各施設の生活水は、すべて白旗山からの地下水で賄われ、敷地内からわき出す天然温泉は、施設利用者を対象にした入浴に利用されています。

また施設では、近隣にある学校の生徒との交流が盛んに行われています。

詳細地域振興課まちづくり推進係  
☎(889)2400(内線228)

## 広告欄