

第37号 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

ふれあいニュース

2015. 7月号

ある講習会で配布された資料から“期待される効果NW”を抜粋したものです。
先日TV東京「解決スイッチ」でもNWは最も有酸素運動に良いと紹介されていました。

ノルディックウォーキングは、ポールを用いた4点駆動となることから、通常のウォーキング比べて負担感が少なく、比較的容易に全身運動を実現し、有酸素運動効果を発揮します。運動強度やフォームにもよるが、消費カロリーは通常のウォーキングよりも2割増し程度になる。そのためメタリックシンドロームに起因する生活習慣病の予防や姿勢良く四肢をきたえることによるロコモティブシンドローム予防といった効果が期待できます。中高年層にとって大きな課題である生活習慣病予防の切り札とも言え、健康寿命の延伸に繋がります。

7月のNW講習会

9日(木)・14日(火)・
23日(木)・28日(火)

8月のNW講習会

6日、20日、25日

*11日はお盆の為お休みです



6.18 アサヒビール

ポールウォーキング講習会

*7月1日(水)・7日(火)・16日(木)

*21日は体育館休館の為1日に変更
コーチの方サポートをお願いします

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558

健生ノルディックウォーキングクラブ (KNWC)

- 9月30日・・・箱根仙石原(桃源台～湿生花園)
- 10月18日 2015NWマラソンin長野
(信州霊仙寺湖NWコース) 希望者はパンフあり
- 10月31日(土) 横浜市中区万国橋会館
- * JNWA指導者養成講習会 申込み開始!

* JNWA指導者更新講習会 (3年に一度更新)
平成12年9月取得された方は対象です