

8月の初めは35度を超える猛暑でしたが、お盆を過ぎてから急に秋の気配を感じる日が続き、気温差で体が順応が出来ず体調を崩す人がおりました。

「シニア向けポールウォーク研修会」で、2025年には75歳以上は約2000万人という超高齢社会になり、介護予防と健康支援のカギは足部の機能向上と歩行機能が重要であると聴きました。

○足部と身体機能にはどんな関係があるだろうか

- ・転倒に密接⇒①下肢筋力、②歩行機能、③バランス機能
- ・歩行に重要なのは下腿三頭筋（下腿筋肉の総称）・力の出力先は足先（なかなか気がつかない）
- ・歩行の蹴りだしはつま先が重要

○ノルディックウォーキングをした結果⇒元気高齢者は下肢筋力、バランス機能が優位に改善
歩行機能も改善（足指力、膝間力の向上）・・・秋は気候も良くNWを楽しみましょう！・・・

9月のNW講習会

3日(木)・8日(火)・

17日(木)29日(火)

※29日・戸川公園

現地9:45集合

10月のNW講習会

8日(木)、13日(火)、
22日(木)、27日(火)

8月でも涼しく2015. 8. 25



ポールウォーキング講習会

9月 1日(火)・15日(火) ※25日(金)

※10日⇒25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(水)・箱根仙石原(桃源台～湿生花園)

□ 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)

□ 11月29日多摩リバーで楽しむ (受付開始)

□ 11月1日(日) JNWAフェスティバル

(新横浜日産スタジアム) 大抽選会が楽しみ!