



6月14日

6月は雨にたたられ月4回の定例会のうち2回中止、  
雨模様が1回、晴れたのが1回・・・運動不足？ですね。

(お楽しみNWは7月に順延しました。)

日本ノルディックウォーキング協会の坂本理事長（早稲  
田大学教授）の講演でなかで、「適切な運動強度・どの  
くらい運動したら良いか？」の話・・・週3-4回中強  
度の運動を継続して行くことが良い。土日集中的に運動  
をして他の日に全く運動をしないのは良くありません、  
運動の効果は4～5日間隔を空けると効果がなくなるか  
らです。週6-7回運動をすると整形外科的障害の起こる  
危険度が増すとのことです。週に3・4回程度！！  
無理のないようにNWをすることが適切な運動ですね。

### 神奈川健生 NW 情報 (KNWC)

☆JNWA 指導者養成講習会・更新講習会  
9月17日(土) 横浜会場

□11月10日(木)~12日(土)・・・宮崎・鹿児島ツアー  
(概算¥68000)・・・参加希望の方連絡ください。

□10月16日 多摩森林科学園・多摩武蔵野御陵ツアー

緊急連絡先の提出をお願いします

## 7月のNW講習会

7日(木)・12日(火)

21日(木) \* 26日(火)

\* 26日は再度 県立座間谷戸山公園 NW コース

小田急座間駅 改札 9:00 集合

市外に出かけるので申込お願いします

※ 渋沢(8:25) 秦野(8:29) 東海大学駅(8:34)・

海老名乗換・・・座間駅着(8:58)

## 8月のNW講習会

4日(木)・9日(火)、

25日(木)・\* 30日(火)

\* 30日は七沢森林公園を予定

### ポールウォーキング講習会

7月: 5日(火)・14日(木)・19日(火)

※ 19日は東海大学湘南キャンパス北門 9:30

(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