

7.23 東海大学湘南キャンパス(お楽しみ NW)



暑中お見舞い申し上げます

健康づくりの両輪は **歩き(NW)** と **筋トレ**
体調に合わせ無理せず、**栄養・運動・休養**
のバランスをとり、
暑さを乗り切りましょう！！



8月のNW講習会

22日(木)・27日(火)

9月のNW講習会

5日(木)・10日(火)・19日(木)・24日(火)

神奈川健生 NW ツアー

☆10月6日 観音崎シーサイドコース

KNWC10周年記念・・・参加費無料

JNWA(日本ノルディックウォーキング協会) 推奨フォーム 2019年3月に変更

6つのポイントが重要！！ 特にポールの長さ

POINT

肘の曲げ伸ばしを行なわず肩を中心
に腕を振り子のように振る

POINT

腕振りは身体を中心に前後平行
に動かす

POINT

✓ ポールの長さはストラップの
付け根が臍の位置

POINT

ポールは親指と人差し指の
間のストラップを押し出す

POINT

後方に伸ばした腕とポールが
一直線になる

POINT

✓ ポールは斜めにつき、そのままの
角度で後方へ押し出すことで身体
を前方へ押し出して歩く



(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