

令和6年度

# ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングは、2本のポールを持って歩くウォーキングです。ポールを使うことで腕や背中を大きく動かすため、全身の筋肉を使い、効率よく有酸素運動ができます。また、歩行が安定し、良い姿勢で歩くことができます。

年齢や季節を問わず、だれでも気軽に楽しみながら取り組める運動ですのでぜひご参加ください。未経験の方も大歓迎です！

## ➤ 日 時

### ①4月開始教室（令和6年4月～6月開催・初心者コース）

第2・第4火曜日 午後1時15分～3時15分（全6回）

4月9日（火）	4月23日（火）	5月14日（火）
5月28日（火）	6月11日（火）	6月25日（火）

### ②10月開始教室（令和6年10月～12月開催・初心者コース）

10月：第2・第4水曜日 11・12月：第1・第3水曜日

午後1時15分～3時15分（全6回）

10月9日（水）	10月23日（水）	11月6日（水）
11月20日（水）	12月4日（水）	12月18日（水）

### ③1月開始教室（令和7年1月～3月開催・初心者コース経験者向け）

第1・第3金曜日 午後1時15分～3時15分（全6回）

1月10日（金）	1月24日（金）	2月7日（金）
2月21日（金）	3月7日（金）	3月21日（金）

※1月の第1金曜日は1月3日ですが、庁舎が休みのため、1月は1週間後倒しになっています。

- **集合場所** 庚申山第2体育館
- **定 員** 各教室先着15名
- **参加料** 無料
- **持ち物** 体育館シューズ・飲み物（水かスポーツ飲料）・汗拭きタオル・薄手の手袋  
※ポールは貸出しいたします（ポールをお持ちの方は持参ください）。
- **服 装** 運動できる服装（ジャージなど）・運動靴・リュック・帽子
- **講 師** 群馬県ノルディックウォーキング協会
- **注 意 点** ポールを持って歩くと歩幅が広がり、足関節に負担がかかる場合があります。  
ひざや足に痛みを感じる方は参加を見合わせていただく場合があります。
- **お申込み・お問合せ** 藤岡市役所健康づくり課 電話番号：0274-40-2808

## ノルディックウォーキングの良いところとは…？

ポールを使って歩くと下半身だけでなく上半身も使うのでウォーキング時に比べ筋肉量がUP！  
効率のよい有酸素運動ができます。  
※1

正しい歩行姿勢を保つことができるので歩くときの姿勢が良くなります。



※1

藤岡市ではノルディックウォーキングの健康効果に着目し、令和4年5月から11月にかけて、高崎健康福祉大学大学院・公立藤岡総合病院（理学療法士）・群馬ノルディックウォーキング協会と共同でノルディックウォーキングとウォーキングを行ったときの効果検証研究を実施しました。

### 【効果検証研究の結果】

項目	体重減少	体脂肪率	障害物歩行	歩行速度	歩行中の歩幅	下肢筋力	バランスや柔軟性	筋肉量
ノルディックウォーキング	○	◎	○	○	○	◎	○	◎
ウォーキング	○	◎	○	○	○	—	—	—

○は効果あり ◎は高い効果あり —は変化なし

その結果、上の表の通り、ノルディックウォーキングはウォーキングを行った時と比べ、下肢筋力アップや筋肉量の向上、バランスや柔軟性の向上などの項目において高い効果が認められました。

参加者からは、「初めてだったが気持ちよく歩けた！」「姿勢が良くなった！」「ポールを持って歩くことで脳トレになった。楽しかった！」などの声が聞かれました。

**皆さんもぜひノルディックウォーキングをしてみてください！！**