東北地方太平洋沖地震チャリティー

亀戸スポーツセンター　チャリティーノルディックウォーキング

みんなで元気になろう！

震災後の運動不足やストレスを解消するために、亀戸スポーツセンターでは、家族や友人と体を動かし、スッキリした気分を取り戻していただこうと、健康増進の運動として人気のあるノルディックウォーキングの体験講習会を開催します。

開催に合わせて東北地方太平洋沖地震で被害を受けた方への義捐金を参加者よりいただき、寄付いたします。また、講習会にはバンクーバーパラリンピックのメダリストを講師として参加いただきます。

■主催　　亀戸スポーツセンター

■共催　　日本障害者クロスカントリースキー協会

■協力　　日立ソリューションズ　スキー部

■日時　　平成２３年5月15日（日）

9時集合　１２時終了

■定員　　３０～50名程度

※身長120ｃm以下の参加の場合は、ご相談ください。

■参加費　　参加費は無料ですが、

チャリティーにご協力をいただきます。

■講師　　バンクーバーパラリンピック　メダリスト　　新田佳浩　太田渉子

■内容　　旧中川、荒川土手を通る約５ｋmのコースを１時間３０分程度をかけてウォーキング

希望者より義捐金を募金いただき、全額、赤い羽根共同募金　義捐金に寄付いたします。

■お申込み　　亀戸スポーツセンター窓口　または、電話でお申し込み

〒136-0071　江東区亀戸８－２２－１　03-5609-9571

「ノルディックウォーキング」 ～フィンランドより新しい健康作りの提案～

ノルディックウォーキングは、レクリエーションスポーツとして欧州を中心に急速に世界中で人気の高まったフィンランド生まれのエクササイズです。このエクササイズは持久力の向上、上半身および下半身の様々な筋肉の強化、体重管理、そして首および肩の動きと血行も向上させます。ノルディックウォーキングの最大の利点は、身体能力、性別、あるいは年齢にかかわらず、全ての人々に適応するフィットネスエクササイズということです。

フィンランド人の国民性とも言える『自立心』、そして『一生涯健康でいたい』という気持ちが、このノルディックウォーキングのブームになったと考えられます。

ノルディックウォーキングキングの効果

- ポールを使用する事によって、エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ、平均２０％上昇する。
- 姿勢が良くなる(背筋(せすじ)が伸びる)。
- 首、肩にかけての痛みやこりを解消する。
- 首から背中にかけての横方向の柔軟性が向上する。
- もっとも活動する筋肉として、伸縮する上腕筋、肩甲骨周辺の筋肉、大胸筋、広背筋があげられる。
- 関節や膝への負荷を軽減する。
- １時間あたり４００キロカロリーを消費する。(通常のウォーキングでは２８０キロカロリーの消費)
- 滑りやすい地面では、ポールが杖となり非常に安全。