

## はじめよう！ノルディックウォーキング

最近、沼田町内で「杖」や「ストック」のようなものを使って歩いている方を見かけませんか？

これはノルディックウォーキングというものです。

※通常歩行に比べ、以下のような様々な効果があります。

全身を使う運動のため、消費カロリー 20%UP!!  
メタボ予防・解消にも効果的！

膝への負担が少なくなり、膝痛予防に効果的！

背筋が無理なくピンと伸び、姿勢よく歩けます。

腕も使って歩くため、二の腕のシェイプアップに効果的！

腰への負担が少なくなり、腰痛予防にも効果的！！



このように膝・腰など体への負担が少なく、ウォーキング効果を高める運動です。沼田町では平成24年の荻原健司さんの講演会以降、実践している人が増えています。沼田町だけでなく、北海道各地で流行している運動の1つです。

7月6日に旧中学校で体験会を実施しました。当日は35名の参加があり、晴れの中ノルディックウォーキングを楽しみました。



興味のある方、体験してみたい方、講習会を開いてほしいなどお気軽に役場保健福祉課（☎35-2120）までご連絡ください。