

# ポールdeウォーキングってなあ～に？

ポールdeウォーキングの特長とは  
2種類のポールを使うタイプから、ご自分の体力に合わせて選べます



ポールを使うことで通常の歩行より30%も運動力がアップします！  
(12歳以上の市内在住で、両手でポールを持って歩行運動ができる方歓迎です)

ポールウォーキング(PW)とノルディックウォーキング(NW)の2つのタイプがあります。

## <健康づくりのために みんなで始めませんか。>

通常のウォーキングに比べて運動力を30%アップ目指すポールウォーキング体験教室は、1回のコースが4つのカリキュラムで構成されております。  
スケジュールは市の広報紙に掲載予定 又は、HP <https://healthy-ls.com/>をご覧ください。

### ◆ポールウォーキング体験教室カリキュラム(各90分間)(毎週1回で4回の出席が前提です。)

<p><b>第1回:健康は正しい姿勢づくりと歩き方から (屋内)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・PWの成り立ち(日本生まれで10年)の説明</li> <li>・ストレッチ(準備運動、整理体操)の基本</li> <li>・ポールになじむこと(ポールの説明など)</li> <li>・PW基本のポイント3つ(遠くを見る、半歩広く、ポール置く位置)の反復</li> <li>・体力測定で自分の現在地点の把握(握力、ツーステップ、10m歩行)</li> </ul>	<p><b>&lt;雨天の場合&gt;</b> 室内で ●参加者のフォームのチェックや質問の時間を充実させる</p>
<p><b>第2回:しっかり運動のためのポールを使ったウォーキング入門(屋外)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・効き目のある「しっかり歩き」(速歩・ポールウォーキング)</li> <li>・重力に負けない体を筋トレでつくる(ポールを利用した筋トレ)</li> <li>・ギアチェンジ(2段、3段、1段) 階段やスローピングのコツ</li> <li>・基本ポイントの復習など</li> </ul>	<p><b>&lt;雨天の場合&gt;</b> 室内で ●参加者のフォームのチェックや質問の時間を充実させる。 ●参加者に応じた追加メニューの提案</p>
<p><b>第3回:体の動きをよくするストレッチと足腰を鍛える筋トレ(室内、屋外)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチの効果と注意点</li> <li>・下半身のストレッチ &amp; 上半身のストレッチ</li> <li>・筋肉トレーニングの効果と注意点</li> <li>・しっかり歩きができるための筋トレ</li> <li>・ポールを使ったストレッチと筋トレのおさらい</li> </ul>	<p><b>&lt;雨天の場合&gt;</b> 室内で ●参加者のフォームのチェックや質問の時間を充実させる。</p>
<p><b>第4回:ポールを手に歩く楽しく歩く復習(屋外、屋内)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分でポールの調整ができる</li> <li>・PWの基本ポイントの体得</li> <li>・しっかり運動(効き目のある歩き・筋トレ・ストレッチができる)</li> <li>・ポールを使って坂道、階段の歩き方のできるようにする</li> <li>・10m測定(ポールを使っての効果)</li> </ul>	<p><b>&lt;雨天の場合&gt;</b> 室内で ●4回のカリキュラムの終了にあたってのポイント ●継続の大切さのアピール等</p>

### ◆ノルディックウォーキング体験教室カリキュラム(1回につき90分間)

現在主に公民館前に集合し、近くの緑豊かなコースを、コーチが選んで実施中です。  
健康促進と自然環境を堪能できます。(小雨決行/判断が付かない場合は、当日朝8時に決定)