

2018 ノルディックウォーキング体験会 in 霊仙寺湖

通第1回

4|22 SUN

●むれ水芭蕉園散策コース(水芭蕉園を散策予定)
参加費:600円 受付9:00~大芝広場円形ステージ ※初心者講習 有

通第2回

5|13 SUN

通第3回

6|17 SUN

通第4回

7|8 SUN

通第5回

8|19 SUN

通第6回

9|9 SUN

通第7回

10|21 SUN

●JNFA公認コース信州・霊仙寺湖ノルディックウォーキングコース
参加費:600円 受付9:00~大芝広場円形ステージ ※初心者講習 有

特第8回

11|11 SUN

善光寺脇往還(飯綱町古町地区~夏川地区)
途中、願法寺にて絵解き(創立由緒を絵巻物に指し示しながら語る
伝統芸能「約50分」)を体験
AM9:00~PM2:00(雨天決行) 受付8:30~むれ温泉天狗の館
参加費(入浴・昼食付・絵解き):3,400円
バスにて移動後、ノルディックウォーキングを楽しむ

通 通常体験会タイムスケジュール

9:00~ 9:30 受付
9:30~ 9:45 ウォーミングアップ
9:45~11:15 ノルディックウォーキング
(初心者コースはレクチャーあり)
11:30~11:45 クーリングダウン

- 参加費には保険料、日帰り温泉施設「むれ温泉天狗の館」無料招待券付
- 体験会参加希望の方は3日前までにお申込下さい。
- レンタルポール有(レンタル料500円・要予約)
- 各自の持物(運動しやすい服装及び靴・帽子・手袋・防寒具・カッパ等の
雨具飲み物・タオル)
- 当日はレクリエーション傷害保険に加入しますが、万一事故が発生した
場合保険適用範囲内及び応急処置以外の 責任は負えません。

美しい高原の中をノルディックウォーキングで楽しむイベントです。インストラクターが丁寧に指導するので初心者の方、初めての方でも安心して参加できます。初心者の方は基本をじっくりと、経験者の方はたっぷり自然の中を歩くことができます。歩いた後は、日帰り温泉施設「むれ天狗の館」に入って気持ちも体もリフレッシュ。

ポールを使って歩くフィンランド生まれの新しいスポーツ

■ノルディックウォーキングの特徴と効果

- 年齢、性別、身体能力にかかわらず、誰でも簡単に始められ、生涯楽しめるスポーツです。
- 2本のポールを使うことで全身運動になり、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均20%程度上昇します。
- 継続して行うことで、心肺機能の強化や血液の循環が活性化するなど、生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防などに効果があります。

■ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。1930年代にクロスカントリースキーの選手が、夏場のトレーニングとして始めたことをきっかけとしてはじまりました。その後、手軽で効果的な運動ができるノルディックウォーキングは、健康に関心の高い市民に広がり、フィンランドから欧州を中心に普及し、現在では世界中で人気が高まっています。(世界の2007年ノルディックウォーキング人口は推定800万人。最も急速に世界に広がったスポーツと言われています。)



NWHA
Nordic Walking Half Marathon Nagano

INWA International
Nordic Walking Half Marathon
Nagano 2018

**INWAインターナショナル
ノルディックウォーキングハーフマラソン長野2018
10|14 SUN 開催予定**

お申込み・お問い合わせ



むれ温泉

天狗の館 TEL026-253-3740