

2019 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|21 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|12 SUN

通第3回

6|2 SUN

通第4回

7|14 SUN

通第5回

8|10 SAT

通第6回

9|8 SUN

通第7回

10|19 SAT

通第8回

11|10 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

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、また飯綱町内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した。)



NWHM
Nordic Walking Half Marathon Nagano
INWA World Cup
Nordic Walking Half Marathon
Nagano 2019

INWA World Cup
ノルディックウォーキングハーフマラソン長野2019
10|13 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