

■ウォーキングのススメ

ノルディックウォーキング をご存知!?

■フィンランド発祥 のウォーキング

ノルディックと聞いて、ノルディックスキーを想像した方が多いのではないだろうか。

ノルディックウォーキングは、クロスカントリースキーの夏場のトレーニングとして始まった、ポールを使って歩くトレーニング方法です。

ポールを利用することで、通常のウォーキングより20%程度エネルギー消費量が増加し、運動効率が良いことが知られています。

また、関節や膝への負担も少なく、滑りやすい場所では、杖となり安全面も向上します。

近年、砂浜を歩く『ビーチノルディック』も注目され始めましたが、くにの松原や大崎海岸は、ノルディックウォーキングにとっても適した場所です。

松原での森林浴や、海を眺めながら歩くことで、精神的なリラックス効果にも期待が高まっています。

皆さんも、このノルディックウォーキングを、生活習慣病予防、ダイエット、景色を楽しむスポーツとして、始めてみませんか。

■ノルディックウォーキング を体験できます

おおさき観光案内所では、ノルディックウォーキングを指導します。

まずは、ウォーキングマップのコースの1つである、ふれあいの里公園でノルディックウォーキングを体験してみませんか。

ポールは貸し出し可能です。興味のある方は、案内所までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

おおさき観光案内所

☎099-477-2400



▲2本のポールを使います。