

# 『健康寿命を延ばそう！秋の健スポまつりin東京イースト21』 ～秋空の下、ノルディックウォーキング体験&簡单体力チェック～

気軽にできる新しいウォーキングのスタイルとして注目されているノルディックウォーキング体験を実施します。また、握力や体組成など身体の状態を測定します。日頃の健康づくりにお役立てください。

## 平成28年11月20日(日)

### 【体験！ノルディックウォーキング】 事前申込

時間：①13:00～14:00 ②15:00～16:00  
会場：イースト21プラザ(1階広場) ※雨天決行  
対象：概ね15歳以上の男女 100名程度(1回の講習で最大50名)  
申込み：平成28年11月6日(日)10:00から電話または窓口にて先着順  
問合せ：江東区健康センター 江東区東陽2-1-1 TEL3647-5402

### 【簡单体力チェック】 当日受付

測定内容：握力 体組成(筋肉量・脂肪量) 全身反応測定(俊敏性)  
血管年齢 長座体前屈(柔軟性)  
時間：13:00～16:00(最終受付 15:45) ※雨天決行  
会場：イースト21プラザ(1階広場) ※雨天の場合は、ふれあい広場(サブウェイ前)  
対象：概ね15歳以上の男女 100名程度  
申込み：当日、会場にて12:45から先着順で受け付けます。

主催：公益財団法人江東区健康スポーツ公社  
協力：東京イースト21



# 応援します！あなたの健康づくり フィットこうとう MINI

公益財団法人  
江東区健康スポーツ公社  
〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号  
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048  
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>



## ノルディックウォーキング を始めよう！！

### ノルディックウォーキング

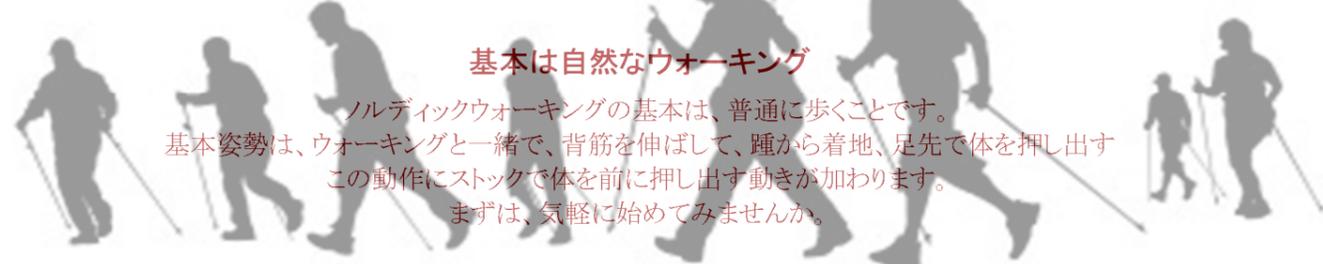
ノルディックウォーキングは、フィンランド発祥の専用のストックを使用したウォーキングです。もともとは、クロスカンリースキー選手の夏場のトレーニング方法の一つとして始められましたが、誰でも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができることから、北欧では日常的な運動として広まっています。

### ウォーキングに比べて効果的にカロリー消費

ノルディックウォーキングは、ストックを使うことで、腕や上半身を動かす分、ウォーキングに比べて消費カロリーが増えるほか、足腰への負担を軽減することができるため、体に優しく効果的にカロリーを消費することができます。

### 基本は自然なウォーキング

ノルディックウォーキングの基本は、普通に歩くことです。基本姿勢は、ウォーキングと一緒に、背筋を伸ばして、踵から着地、足先で体を押し出すこの動作にストックで体を前に押し出す動きが加わります。まずは、気軽に始めてみませんか。



## 亀戸スポーツセンター カヌー安全講習会

オリンピックのカヌースラームで日本選手が銅メダルを獲得し、注目度急上昇のカヌーですが、あなたも体験してみませんか！

亀戸スポーツセンターでは月に1回、安全講習会を開催しています。カヌーの基本を学べるほか、講習会参加者は月に1回の「一般公開」に参加することができます。

まずは水上散歩から始めてはいかがでしょうか。

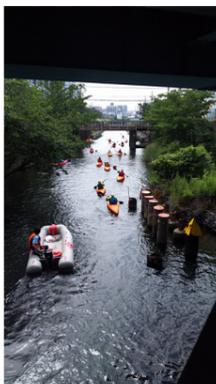


### 11月度カヌー「安全講習会」

日時：11月19日(土)13:00～15:30(予定)  
会場：亀戸スポーツセンター 会議室  
※会議室で講義を受講後、旧中川「ふれあい橋」たもとからカヌーに乗っての実習となります。

申込み：往復はがきに①カヌー講習会②氏名③住所※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所④生年月日⑤電話番号を記入し〒136-0071江東区亀戸8-22-1江東区亀戸スポーツセンターまで。

11月1日(火)必着  
問合せ：亀戸スポーツセンター TEL5609-9571 FAX5609-9574



### ★11月の休館日のお知らせ★

11/14(月) 11/28(月)

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。

# オーダーメイドのフィットネス

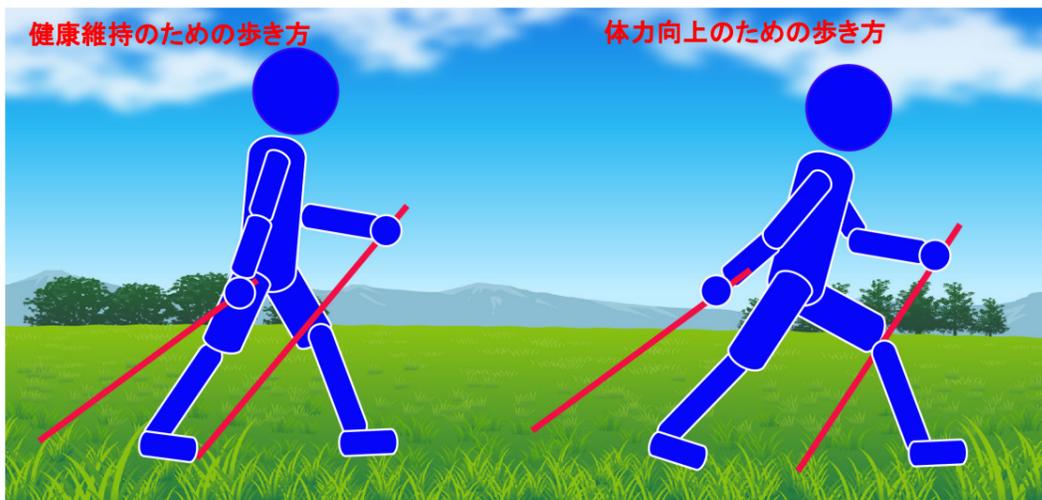
ノルディックウォーキングでは、歩く姿勢、腕の前後への振りの大きさ、歩幅の大きさ、手を振るピッチを変えることで運動負荷を変えることができます。

つまり、手の動きや歩幅を自分の体力に合わせて自由にできるところがノルディックウォーキングの良いところです。

まずはストックを持って歩いてみましょう。ストックは、腰の高さより若干高め程度に調整し、後ろに手を振った際に地面にストックの先が引っかかるような感じが掴めたら、意識して体を押し出すようにストックを押してみましょ。慣れてきたら、少し歩幅を大きくしたり、歩くピッチを上げることで運動の強度が変わるのが実感できると思います。

でも、初めての方は、ストックを使って歩く感覚が判りづらいものです。健康スポーツ公社では、ノルディックウォーキング体験会を11月20日に開催します。

興味のある方は、4面をご覧ください。



健康維持のための歩き方

体力向上のための歩き方

上体は地面に対して  
ほぼ垂直  
目線は、水平よりやや下

## 姿勢

上体は前傾姿勢  
目線は、手前5～10m先

普段歩くよりも広く

## 歩幅

続けて歩ける程度に広く

後ろ脚の手前くらいのところ  
で地面をキャッチする

ストックを  
つく位置

体の中心線付近で地面を  
キャッチする

腰の位置よりも若干後ろに  
なる位置で押し出す

ストック  
の押し

腰を押し出すつもりで  
腰の位置より高くなるまで

普段歩くように

腕の  
振り幅

普通に歩くより前後に大きく

# ワンポイントレッスン

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、雪のない野山を歩くことから始められました。街でのウォーキングに慣れてきたら、郊外の山道にも挑戦してみてください。ノルディックウォーキングの楽しさ倍増です。

そのためのトレーニングとして河川敷の土手の上り下りにも、ぜひ、挑戦してみてください。上り下りにはちょっとしたコツがありますので参考にしてください。

## 上り坂

上り坂では、平地を歩くときより歩幅を小さくし、上体をやや前方へ傾けます。ストックで押すことを意識して上ることで、安定した姿勢で上ることができます。上り坂は、初心者の方が、ストックで地面を掴む・押すの感覚を養うのにも良いトレーニングになります。



## 下り坂

下り坂では、上り坂と同じように歩幅を狭くし、少し腰を落とし気味にし、上体を少し後ろに反らせるようにし、体重をストックに預ける感覚で、ストックで支え、体重を分散させ脚への負担を減らします。



# マナーを守って楽しくウォーキング

ノルディックウォーキングは、ストックを使ったウォーキングですので、ウォーキングと違った注意が必要です。専用のストックでは、手のひらにストックを固定するので、ストックを振り回しがちです。また、複数でウォーキングを楽しむ場合は、思った以上にスペースを占有してしまいます。マナーを守って楽しく運動しましょう。

1. ストックで方向指示をしたりしない。飲み物を飲んだり、服装を直す際にストックを振り回さないよう注意する。
2. ストックの先端は鋭くとも危険なので、管理はしっかり行ってください。
3. 相手のストックを踏んだり、後ろを歩いている人を突いたりしないよう十分な間隔をあけて歩いてください。
4. 並んで歩くときは、他の歩行者の邪魔にならないよう十分に注意してください。ストックの振り幅の分多くのスペースをとっています。
5. その場所でのルールを守り、自分自身の安全はもとより、周りの迷惑にならないよう注意してください。

# ストックを買おう

ノルディックウォーキングに必要な道具は、ノルディックウォーキング用のストックです。

市販されているものは、ストック本体、グリップ、ストラップにアスファルトパッドがセットになって販売されています。

ストックには長さの調整機能が付いたものと無いものがあります。調整機能が付いたものは、仕組みが2重構造になるため重くなりますが、ウォーキングに慣れて自分に最適な長さが判るまでは、何度でも調整が可能なのでお勧めです。

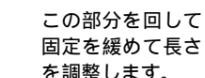
ストックの素材には、アルミやカーボンなどを使用したものがあります。素材それぞれに長所短所がありますが、初心者の方には、少し高めになりますがカーボンをお勧めします。

ストラップは、ノルディックウォーキングの重要なアイテムです。ストックを使っているうちに傷んでいきますので、時期を見ての交換が必要となりますが、グリップの形状で付けられるストラップの仕様は、各メーカーで違いがありますので注意が必要です。

購入の際には、装着してみて、使いまわしの良さや使用してのバランスの良さを確認してから購入することをお勧めします。



先端に付いたゴムはアスファルトの道用のゴムです。ゴムを外すと尖った舗装されていない道用の金具がでてきます。



この部分を回して固定を緩めて長さを調整します。



ストラップは、装着して使い勝手を確認しましょう。



# 出発前にちょっと待って!

さあ、それでは歩きましょう。でもその前に、基本的に普通のウォーキングと同じですが、ポールの確認を忘れずに行いましょう。

長さの調整ができるタイプでは、調整具がしっかりしているか確認しましょう。突然、留め具が緩んで長さが変わると思わぬケガになりかねません。長さが固定の物もヒビ等が入っていないか確認しましょう。

もし、複数人で郊外のコースに挑戦するときには、もう少し準備が必要です。まず、コース及び休憩ポイントを確認し、行程の時間配分をしっかりと相談して決めておきましょう。