

令和8年度 ノルディックスローウォーキング 開催要項

ノルディックスローウォーキングは、身体のリズムやバランスをゆっくり感じながら無理のないペースで行う運動です。

健康のために、何か運動を始めてみたいといった方向けの内容です。

両手にポールをもち、自然な姿勢でリラックスしながら歩くことで、バランス感覚が整い、転倒予防効果が期待できます。また「無理のない姿勢」と「無理のない呼吸」により、安全な運動効果が期待できます。

専用ポールを持つことで、通常のウォーキングやランニングより下半身にかかる膝と腰の負担を軽減しながら全身運動を楽しく行います。

<スローウォーキングの、効果とは？>

- 1) しなやかに腕を振り、上半身を動かすことで肩周りの力が抜け、体全体がリラックスした状態になります。
- 2) ゆっくりと歩くことで、体のバランスが整い、引き締め効果も期待できます。
- 3) ゆっくりと歩くことで、頭の疲れがとれて、リフレッシュ効果が期待できます。

内 容 ・心地の良いリズム、身体に無理のない動作を習得します。
 ・シンプルな運動で運動効果を体感できます。
 ・実際に周辺を歩きながら、その効果を実感する事ができます。

主 催 ： 一般財団法人秋田県総合公社 向浜スポーツゾーン総合事務所(武道館)

講 師 ： 日本ノルディックウォーキング協会 オフィシャルインストラクター

参加対象 ： ノルディックウォーキングを体験した事がない、健康状態の良い18歳以上の方（未成年の方で身長140cm以上有れば、保護者同伴で参加できます）

定 員 ： 各回15名

日時 ： 令和8年9月12日(土)、10月17日(土)、10:00～（90分～120分程度）
 ※ 開催時間帯の降水確率が80%以上で事業中止とさせていただきます。

集合場所 ： 秋田県立武道館他（熊の出没状況によりコースを変更する場合があります）

服装等 ： 両手が自由に使えること、動きやすい服装、履き慣れた歩き易いシューズでご参加下さい。水分補給・タオル・雨具など、各自ご準備下さい。

参加料 ： 500円 ポール使用料、傷害保険料を含みます。当日お支払い頂きます。

裏面もご覧ください

申込方法 : (1) 電話 向浜スポーツゾーン総合事務所（武道館）
電話 018-862-6651 受付時間 9：00～17：00

(2) ホームページ

- ・当事務所からの返信が届くよう、「@akisouko.com」のドメインを受信許可設定してください。
- ・受付期間内に右記のQRコードもしくはホームページから当教室の申込フォームへ進み、必要事項を記入のうえ送信してください。

- ・折り返しご入力いただいたメールアドレスへ申込を受付した旨の返信があります。

このメールが届かない場合、次のような原因が考えられます。

- ① 入力したメールアドレスに誤りがある
- ② 「@akisouko.com」が受信設定されていない。

これらをご確認いただき、再度入力・送信してください。

9月申込フォーム



10月申込フォーム



申込受付期間 : 9月参加 8月10日(月)～9月8日(火)まで
10月参加 8月10日(月)～10月13日(火)まで