

ウォーキング教室

夏の猛暑も和らぎ、徐々に過ごしやすい季節となってきました。新型コロナウイルスの影響により自宅で過ごす時間も多くなり、運動不足という方も多いのではないのでしょうか。

今回の教室では、新冠町スポーツ推進委員を講師にお招きし、正しい歩き方、目標心拍数の求め方、ウォーミングアップやクールダウンの方法もわかりやすくお伝えします。早朝から身体を動かし、心地よい汗をかいてみませんか。

日時 **11月7日(土)**
9:00~11:00(8:30受付)

集合場所 レ・コードパーク(雨天の場合:スポーツセンター)
※レ・コードパーク~新冠温泉(往復4km)を歩きます

対象 町内に在住する一般成人

定員 15名(先着順)

参加料 200円/人

持ち物 運動靴(中用)、水分補給飲料、タオル、動きやすい服装など

講師 新冠町スポーツ推進委員

申込み 下記申込書に必要事項を記入し、参加料とともに
町民センターへお申し込みください。

問合せ 新冠町教育委員会

新冠町字中央町25(町民センター内)

TEL:47-2106 / FAX:47-4080

主催:新冠町教育委員会



ウォーキング教室 参加申込書

事務局記入(No.)

参加者氏名		電話番号	
性別	男 ・ 女	年齢	
住所			

参加者の皆さまへ

ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、下記の事項に遵守され、ご参加をお願いいたします。

1. **発熱等の風邪症状**がある場合には、参加をご遠慮願います
2. 教室開始前後に**手洗い・消毒のご協力**をお願いいたします
3. 参加者同士の**タオルの共用、飲み物の回し飲み**はご遠慮願います
4. 教室実施以外は**マスク着用のご協力**をお願いいたします
5. 運動時には参加者同士の**距離を十分に保ち、参加者同士が密着した運動等を行わない**ようお願いいたします。

< ウォーキングとは？ >

日常生活の歩き方や散歩とは異なり、“健康のため”という目的をもって行う歩きをウォーキングと言います。ウォーキングは道具や環境を必要とせず、「いつでも」・「どこでも」行うことができる最も手軽な運動です。

< ウォーキングの効果 >

有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や生活習慣病予防に効果的な運動です。またウォーキングを一定時間続けることで“セロトニン”という神経伝達物質が分泌され、リラックス効果が期待できます。

< ノルディックウォーキングのご紹介 >

ノルディックウォーキングとは、2本の専用ポールを使って身体全体を使って歩行するスポーツです。日本でも取り入れやすい健康志向の運動として注目され、年々愛好者が増えております。ノルディックウォーキングは、年齢性別問わず全身の筋肉を無理なく強化することができ、運動不足解消や健康増進に最適な有酸素運動です。また、通常のウォーキングよりもカロリー消費量が高く、ポールを使用することで姿勢改善にも効果が期待できます。

教室では、希望があればノルディックポールを使用しながらウォーキングを実施いたします。また、教育委員会ではノルディックポールの貸出しも行っております。ご希望の方は町民センター（☎47-2106）までご連絡ください。

