

# ウォーキング教室

年末年始のイベントも終わり、ポコッとおなか周りが気になる方、長い冬期間で運動不足な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、ウォーキ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** 2月6日(土) ※荒天の場合はスポーツセンターで実施  
9:00~11:00(8:30受付)

**集合場所** 新冠町スポーツセンター  
※スポーツセンター～本町海岸～判官館(往復約4.5km)を歩きます

**対象** 町内に在住する一般成人

**定員** 20名(先着順)

**参加料** 200円/人

**持ち物** 水分補給飲料、タオル、暖かく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

～前回の参加者の声～

- 早朝から汗をかいて気持ちよかった!
- 歩き方、姿勢を意識して楽しく歩けました!
- 心拍数を初めて意識して運動しました!



第2回ウォーキング教室 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。
6. 新型コロナウイルスの感染状況によっては、**急きょ内容が変更となる場合や開催中止となる可能性があります**ので、予めご了承ください。

### < 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。

