

◆◆ 両手のポールで楽しく全身運動! ◆◆

北欧生まれの「ノルディック・ウォーク」をはじめてみよう



大方 孝さん
アクアヘルスコミュニケーションズ代表取締役、全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員、水泳・水中運動指導員としての経験豊富。「高齢者の方は水に入りにくい人も多いですが、ノルディックウォークなら誰でも気軽に始められます!」
●アクアヘルスコミュニケーションズ
http://www.aqc-aqua.com/
全日本ノルディック・ウォーク連盟
http://www.nordic-walk.jp/

取材・文 / 斉藤円華 撮影 / 編集部

ウォーキングは誰でも簡単に始められるスポーツの一つですが、北欧生まれの「ノルディック・ウォーク」は、スキーのように両手にポール(ストック)を持って歩くことで、下半身だけでなく上半身も動かすのが大きな特徴。カラダへの負担は小さく、大きな運動効果が期待できます。今回は手軽に始められるノルディック・ウォークの魅力をご紹介します。

発祥はノルウェー

ノルディック・ウォークの発祥は、ノルウェーのトナール・ヘンリクス・カントという人物が、スキーのストックを杖として活用したことに始まります。この杖は、スキーのストックと異なり、杖の先端が鋭く尖っていません。また、杖の握り部分には、握りやすくするための凹凸が施されています。この杖を用いて歩くことで、上半身の筋肉も鍛えられるようになります。



「多摩ら・び」読者の方もご利用いただける健康サービスはこちら!

どなたでもご利用いただけます! (無料)

★ちょっと気軽に相談したい

医師・看護師による、健康に関するご相談をお受けしています。
たましんずまいるセンター内「たましん健康ステーション」で実施しています。
日時についてはお問い合わせください。
●お問い合わせ・お申込みは 多摩らいふ倶楽部事務局
042-526-7777 9時~18時(土・日・祝日を除く)
●電話予約はお申し込みの要はありません。
●多摩らいふ倶楽部ホームページからもお申込みいただけます。
http://www.tamailife.co.jp/



★多摩らいふ倶楽部会員の方がご利用いただけます!

★人間ドックを受診しやすく

下記の病院と提携をしておりますので、会員価格で受診することができます。詳しくは多摩らいふ倶楽部事務局までお問い合わせください。

〈人間ドック〉
東海大学医学部付属八王子病院(八王子市)※オプションにて脳ドックあり / 杏林大学医学部付属病院人間ドック(三鷹市) / 医療法人財団立川中央病院附属健康クリニック(立川市)※オプションにて脳ドックあり / 医療法人社団拓明会 エム・クリニック(小平市) / 聖ヶ丘病院(多摩市) / むさし野クリニック(武蔵野市) / 野村病院予防医学センター(三鷹市) / 森久保クリニック健康センター(日野市) / 多摩メディカルクリニック(国分寺市) / 立川北口健診館(立川市) / 医療法人社団野村病院(昭島市) / 医療法人社団大日会小金井太陽病院(小金井市) / 保谷厚生病院(西東京市) / 医療法人徳洲会東京西徳洲会病院(昭島市) / 医療法人財団川野病院(立川市) / 公益財団法人結核予防会新山手病院(東村山市) / 医療法人社団慈恵会府中医学院(府中市) / 医療法人財団西武中央病院(東村山市) / 新町クリニック健康センター(青梅市) / 宮村クリニック(小平市) / 医療法人社団晴正会佐々総合病院(西東京市)

〈脳ドック〉
北原国際病院休日簡易ドック(八王子市) / 北原 RD クリニック(八王子市) / 医療法人社団拓明会 エム・クリニック(小平市) / 国立病院機構災害医療センター(立川市)

〈心臓ドック〉
医療法人社団積心会循環器クリニック(八王子市)

★休日や、夜間にも電話で相談できたらいいな
無料電話相談サービス
24時間、365日、いつでも電話で健康に関する相談をすることができます。直接下記へ電話で相談してください。
TEL 0120-203-388 (野口医学研究所)
*お電話の際「多摩らいふ倶楽部の会員です」とお伝えください。
多摩らいふ倶楽部へのご入会は57頁をご覧ください。

平成24年12月1日現在

多摩らいふ倶楽部 イベントのお知らせ

心とカラダの健康貯筋 ～おしゃれに歩こう! ノルディックウォーク～

日時 2013年2月16日(土) 10:00~12:00
会場 Winプラザ 多摩センター「たましん多摩センター支店」
(京王プラザホテル多摩3F)

*詳しくは68頁をご覧ください



大方さんの活動拠点「スポーツハイヴ」。公認ノルディック・ウォーク・ステーションを開設し、体験会などを開催。
杉並区堀之内2-6-21
03-3316-9981
http://www.sports-heights.com/

