

“最新のアクアエクササイズを体験しました!!  
2本のアクアノルディックウォークポールで楽しくウォーク&エクササイズ。!!”  
『アクアノルディック・ウォーク』体験会報告

内容：アクアウォーキング/アクアノルディック・ウォーク/アクアマッサージ

開催日時 2015年2月8日(日) 10:30~12:00



会場 東京女子体育大学・短期大学 9号館屋内プール  
講師 大方 ことみ (健康運動指導士)  
(一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員  
(一社) 日本スイミングクラブ協会公認アクアフィットネス上級インストラクター  
協力 ウォーキングフォーエバー国立店・(株)キザキ  
マイエススイミング国立・(有)アクアヘルスコミュニケーションズ  
共催 東京女子体育大学同窓会藤栄会東京支部事業部 第4地区



**ノルディック・ウォーク**とは ノルディックウォークは、北欧フィンランドで始まりました。クロスカントリースキーの選手たちが夏場の体力維持、強化対策として行っていたトレーニング方法がその起源です。1997年春に、フィンランドで「ノルディック・ウォーク」が発表され、最も運動効率の高い全身運動であると認められると共に、瞬間にフィンランド国内に普及し、その後ドイツ、オーストリアへと広がりヨーロッパを中心に人気が高まっています。アクアノルディックウォークポールは、陸のポールの利点を活用して水中専用ポールとして日本ではじめて開発された商品（キザキ製）です。現在、水陸で楽しめる歩行運動として注目されています。

水中ノルディックウォーク提唱者

(一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟 宮下充正会長  
矢野英雄最高顧問 (富士温泉病院名誉院長)

「水中に立ってる!!!」

大学プールを利用していち早く流行の兆しがあるアクアエクササイズ専用ノルディックウォークポールを利用したウォーク&エクササイズを体験することができました。当日の国立の気温は、5度。プールは水温32度と最高のコンディションの中、実施されました。アクアストレッチ・アクアウォーキング・などゆっくり動いていてもうっすら汗をかくことほどです。運動不足の方にも無理なく楽しめるプログラムがおすすめです。「次回は、夏にぜひ!!!」とご要望もあり今後アクアエクササイズの進化にこうご期待

