

ノルディックウォーキングとは

2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの種類である。もとは、クロスカントリーの選手が、夏の間の体力維持・強化トレーニングとして、ストックと靴で積雪のない山野を歩き回ったのがはじまりです。

季節を問わず誰でも簡単に始められ、通常のウォーキングと比較してカロリー燃焼効率が30～40%UPします。



歴史

クロスカントリースキーの選手たちが、夏の間の体力維持や強化トレーニングとして行っていたストックをつきながらのランニングを、一般の方に取り入れやすく改良したものが発祥とされています。現在の形式は1997年にフィンランドで確立されました。

■シェイプアップと体質改善■

- 二の腕の引き締め効果
- 正しい姿勢での歩行による歩行動作の改善
- 肩こり、腰痛の改善
- ウエスト引き締め効果
- ヒップアップ効果
- バストアップ効果



■効果やメリット■ -負担が軽く、効果の高いフィットネスウォーキング-

■ 90%の筋肉を使う全身運動

1時間あたり約400kcal（通常のウォーキング/280kcal）を消費する全身運動です。

■ 長時間の歩行もラクラク

足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し長時間の歩行が可能になります。

■ 下半身への負担を軽減

専用のポールで体重を分散させるため、膝などへの負担軽減も期待できます。

■ 手術後のリハビリに効果的

関節やヒップ部分の手術後のリハビリ、一般的なリハビリにも効果的。

■ 年配の方々にもおすすめ

ポールが転びにくい歩行をサポート。姿勢や呼吸も整い、血液循環システムを活発に。

■ 腰痛予防にも効果を発揮

オフィスワークの多い方の腰痛予防のためのエクササイズとしても最適です。

■ 正しい歩行姿勢に

両手にポールを持って歩くことにより、正しい歩行姿勢になり、呼吸を整えます。

■ 新しい理想的なスポーツへ

ジョギングや普通のウォーキングでは…と考えている方におすすめします。

※すべてのメニューに猪の倉温泉のインストラクターがガイドでつきますのでご安心です。

ポールレンタル（1セット）料金

1時間：540円（1名様分）

猪の倉温泉のインストラクターガイド付きメニュー料金表 ※1時間分の料金となります

メニュー	レンタル	料金 (1名様分)	ガイド数	受付人数
ライトグループウォーキング	なし	1,080円	1名	3～5名様まで
	あり	1,620円		
ペアーウォーキング	なし	1,620円	1名	2名様
	あり	2,171円		
マンツーマンウォーキング	なし	2,160円	1名	1名様
	あり	2,700円		

※コースへの入場料金は無料となっております。

※インストラクターが同行していない時に起こりました、不慮の事故、怪我等は

全て当方は責任を負いかねますのでご了承いただきますようお願い申し上げます。

※インストラクターの指導、指示に従われなかった場合に起こりました、事故、怪我等は

全て当方は責任を負いかねますのでご了承いただきますようお願い申し上げます。

■■お問い合わせは 猪の倉温泉 ふよう荘 059-262-5888 まで■■