

多なるころ

●パークウォーク (3キロ)②シーサイドウォーク (6キロ)

幕張海浜公園

受付

出発式

スタート

9:00

9:30

10:00

※少雨決行・荒天中止

主催 | ノルディック・ウォークフェスタちば2024 実行委員会

共催 | (一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟

千葉県ノルディック・ウォーク連盟

後援|千葉市・千葉市教育委員会

協力 | 県立幕張海浜公園みどりと海パートナーズほか

協賛|サントリーウェルネス株式会社ほか

参加費 | 2 000円



ノルディック・ウォークは、フィンランドでスタートした 2本のポールを使ったウォーキングです。

1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用され、1900年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっているノルディック・ウォーク。

スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人 / これからウォーキングを始めようと思っている人 / メタボリック症候群、高脂血圧症、高血圧、糖尿病を指摘されている人 / シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人 / ご高齢で体力に自信のない人や腰痛・ひざ痛・股関節痛があり、通常の歩行が困難で悩んでいる人 / リハビリ・介護予防・転倒予防の一環として活用を検討している専門職 / スポーツ選手の体力維持・強化トレーニングを探している人」におすすめです。

ノルディック・ウォークの効果・効能

両手にポールを持って歩くノルディック・ウォークは、歩行時には3点支持・4足歩行となるため、身体の90%を活用する全身運動となり、消費カロリーはアップします。

ところが、両足(特に腰、膝、足首や関節等)にかかる負担は逆に大きく軽減でき、体感的には楽に感じるのがノルディック・ウォークの最大の特徴です。高齢者や衰えた筋肉を向上させる為のリハビリでの活用、病床から離床される際の安全確保や転倒予防に、あらゆる場面での活用が考えられます。

上半身の筋肉を活動させるとともに適正な長さのポールを持つことにより背筋が伸び、歩幅が広がるので理想的なウォーキングフォームを身につけることが容易になる。必然的に体幹部のネジレが生じウエストの引き締め効果や首や肩の筋肉への血行が盛んになります。

集合場所



アクセス

住所 | 〒261-0021 千葉県千葉市美浜区ひび野2-116

電車|JR京葉線「海浜幕張」駅南口から徒歩約10分

車|東京方面より|東関東自動車道

「湾岸習志野」インターを出て約9分

千葉方面より|東関東自動車道

「湾岸千葉」インターを出て約7分

参加対象

どなたでもご参加いただけます。中学生以下の方は保護者 同伴でお申し込みください。

持ち物

参加費払込受領書、飲み物、雨具、帽子、タオル、リュック またはウェストバッグ、昼食(任意)

飲食

公園、駅近辺に飲食店がございます

参加上の注意

万全な健康状態でご参加ください。万が一事故が発生した場合、主催者は加入保険の範囲および応急処置以外の責任は負いかねますのでご了承ください。ゴール受付時間は、時間内をめどにお楽しみください。

問い合わせ先

千葉県ノルディック・ウォーク連盟 事務局 https://cnwl.jimdofree.com/

