



広報さっぽろ7月号に
羊ヶ丘病院ノルディックウォーキングが掲載されました！

広報さっぽろ7月号に羊ヶ丘病院ノルディックウォーキングが紹介され、
羊ヶ丘病院ノルディックウォーキング講座講師の卓田由紀江さんによる実技の解説が掲載されました。

今日から始める健康づくり！ ノルディックウォーキングと 食事のススメ

誰でも気軽に楽しめるノルディックウォーキングと、運動前後の食事に気を付けることで、あなたも健康的な毎日をご過ごしませんか？

【問い合わせ先】 健康・子ども課 ☎895-1881

ウォーキングをする時の注意点

新型コロナウイルス感染症や、暑い時期の熱中症にも気を付けて安全に体を動かしましょう。

体調のチェック

1つでも当てはまる場合には、運動は控えましょう。

チェックリスト

- 平熱を超える発熱
- だるさ、息苦しさ
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすいなど

感染防止対策

- ・「3つの密」を避けましょう。 ×密閉 ×密集 ×密接
- ・1人または少人数で、人通りの少ない時間や場所を選びましょう。
- ・他の人との距離を確保し、すれ違うときは距離を取りましょう。
- ・家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。

熱中症の予防

- ・こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装などを心掛けましょう。
- ・マスクを着用しながらの運動は普段より体に負担がかかるので、息苦しさを感じたときはすぐに外すことや休憩を取るなど、無理のない範囲で行いましょう。

～他の通行人などへのご配慮を～

人が集まる場所を通過する際には、マスクを着用したり、バンダナのような布で口と鼻を覆ったりしましょう。



参考：スポーツ庁ホームページより「安全に運動・スポーツをするポイントは？」Ver.2

ノルディックウォーキングとは

2本のポールを使って歩くスポーツです。ポールを使用することで下半身だけでなく、腕や上半身など全身を使う効果的な「有酸素運動」です。

帽子

日差しが強いときは忘れずに。

～正しく歩けばこんな効果が！～

- ★エネルギー消費量が通常のウォーキングより約20%～40%アップ！
- ★全身の90%の筋肉を刺激！
- ★生活習慣病の予防にも
- ★足腰への負担が少なく下半身を強化でき、転倒予防にも



まずはポールから

ストラップやラバーキャップ（先ゴム）が付いている専用のポールを使用しましょう。

＼1組からお気軽に！/
ポールを無料貸し出し中！

※ポールは消毒済です
【問い合わせ先】
健康・子ども課 ☎895-1881

ポールを使ってストレッチ！



全身の筋肉を使うので、運動後に行うと筋肉痛防止に効果的！

体側

ポールを頭の上にあげ、上体を横に倒します。

ふくらはぎ

ポールを両サイドに突き、足を前後に開いて、後足のふくらはぎを伸ばします。



腕・肩

ポールを背中に回し、下に引きながら、二の腕を伸ばします。

歩いてみよう！

STEP1

踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面に突きます。肘はなるべく曲げずに伸ばした角度を保ちます。



STEP2

ポールでぐっと地面を押し、体を前進させます。



STEP3

地面を押し出し始めたらグリップから手を離します。



厚別区のおすすめコースを一部ご紹介

まずは近所でポールを使って歩く練習から始め、慣れてきたらコースに出てみましょう。



普段ポールなしでウォーキングをする方は普段と同じ位の時間から始め、無理せず自分のペースで歩きましょう。慣れてくると、足腰に負担がからないので、ポールを使わないウォーキングの倍の距離を歩けるようになりますよ。



今回の実技を解説していただきました！

日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー
羊ヶ丘病院ノルディックウォーキング講座講師
卓田由紀江さん

もっと知りたい

厚別区ノルディックウォーキングマップ

今回のコースを含め、6地区12コースを紹介！
また、安全に歩くためのポイントや雪道で歩くときのポイントなど役立つ情報が盛りだくさん！健康・子ども課で配布している他、厚別区ホームページでもご覧いただけます。



厚別区 ウォーキングマップ 検索

羊ヶ丘病院では、ノルディックウォーキング講座の参加者募集中！

羊ヶ丘病院 ノルディックウォーキング 検索

無料