何処までも続く青空
足元の草花とお話しながら
体いっぱいマイナスイオンを浴び
ゴールを目指して、もう一息

FRIEND OF SPORTS 友穆

友穆（ゆうぼく）～仲の良い友の意　宮崎書

札幌市体育指導委員会広報誌　Vol.107

特集　ノルディック・ウオーキング

活動紹介　屋内雪合戦（中央区）

体育指導委員が
体験取材

歩くを楽しむ

ノルディック・ウオーキングってな〜に?

ノルディックウオーキングは、北欧フィンランド発祥の新しいスポーツで、2本のポール（ストック）をもって歩く運動。もともとはクロスカントリースキーチームの夏場のトレーニングとして、ポールを持ちながらハイキングやランニングを行っていたことから始まりました。

2種類のウオーキングスタイル

ジャパニーズスタイル 初心者におすすめ

体への負担が比較的軽く、転倒防止にもつながる安全なウオーキングができます。

ヨーロピアンスタイル 運動効果が高い

より体への負担を増やし、スピード感のあるアクティブなウオーキングができます。

ポールを持つ 3 つの効果

1 上半身を使う全身運動なので、運動効果も高くなりエネルギー消費量も増える。

2 正しい姿勢で歩くことができ、さらに、足にかかる負担も軽減。

3 2本のストックを持つことで転倒防止。

初めてのノルディック・ウオーキング

写真はヨーロピアンスタイル

準備

歩き方

ノルディック・ウオーキングを体験取材！

体験コースの紹介

取材協力:さっぽろばんけいスキー場

今回は、さっぽろばんけいスキー場のリラックスコース（約3km）に体育指導委員5人が挑戦!

1 準備体操

下半身だけでなく、上半身もしっかりと準備体操をします。

2 スタート

インストラクターに歩き方を確認してもらいながら、歩きます。

冬はスキーコースになっているそうです。

3 ちょっと休憩

途中で一休み。上半身を使うので結構疲れています。

しあわせの鐘をキンコーン。

4 あと少しでゴール

結構いい汗が出てきました。この頃には慣れて、会話も弾みます。

ゴール！ 最後はみんな笑顔です。

インストラクターインタビュー

さっぽろばんけいスキー場
インストラクター
勝浦　奈代美さん

Q1　利用者について

A1　30、40代の女性を中心に家族で利用する方も多いです。最近では、山ガールと呼ばれるおしゃれな女性も増えています。

Q2　ノルディックウオーキングの人気は?

A2　シェイプアップを目的に、手軽にできる有酸素運動ということで人気が出てきました。

Q3　これからノルディックウオーキングを始める方へ一言

A3　年齢・性別を問わず誰にでも気軽に楽しめるスポーツです。ぜひ挑戦してみてください。

さっぽろばんけいスキー場　住所　札幌市中央区盤渓410　電話　011-641-0071

ばんけいには、2つのノルディックウオーキングコースがあります。
営業時間　午前8時～午後5時（受付は午後3時まで）
入場料　300円（ソフトドリンク付き。大人、子供共通）
コース　山頂コース（4.3km）、リラックスコース（3km）

インストラクターの指導やポールがついた体験コース（800円）などのプランもあります。詳しくは、ばんけいスキー場へお問い合わせください。

ノルディックウオーキングはポールさえあれば、どこででもできます!ぜひ挑戦してみてください!

各区の体育指導委員会の活動

「中央区です。こんなことをしていま～す」

●アタック・ザ・５３１M（藻岩山ファミリー登山）【６月】
●インドア雪合戦大会【12月】
●ウインタースポーツフェスタin大倉山【２月】

注目!

第9回インドア雪合戦大会（12月5日開催）

1 2 3 インドア雪合戦大会の熱戦の様子
4 開会式（16チームが参加）
5 審判をしている中央区体育指導委員

各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ　http://www.city.sapporo.jp/sports/
札幌市体育指導委員会ホームページ　http://ict2.hit.ac.jp/taishi/

編集後記

『友穆』がカラー版となり、第2作目が完成しました。今回は待ち遠しかった春に向け、どなたでも簡単に取り組める「ノルディックウオーキング」を特集しています。

初の試みとなる体験取材に挑戦し、途中、突然の雨に当たるハプニングもありましたが、一人でも多くの方にスポーツの楽しさをお届けできれば･･･という気持ちで作成しました。

さぁ、あなたも重たいコートを脱ぎ、心も身体も身軽になって動きましょう。これからの爽やかな季節へ向け「レッツ ウオーキング!!」

発行年月日　平成23年３月31日
発行責任者　堀内　修
編集　友穆編集委員会
発行　札幌市体育指導委員会（スポーツ部企画事業課内）電話211−3044