

ONCC 11期 ぶらっと散策4 第1回講義&実践

日 時：2023年04月27日（木）

集合時間：10時00分

集合場所：北千里ディオス1 パフォーマンスルーム

解散場所：北千里公園

天 候：晴れ

受講生：31名 CA2名 教務1名 計34名

ガイド：ノルディックウオーク連盟 2名

ノルディック・ウオークは ヨーロッパ北欧に於いて
クロスカントリースキーの夏場の体力維持 強化対策
としてスタートした、トレーニング方法が始まりです。

*ノルディック・ウオークの効果・効能

- * 認知症の予防にもなります。
- * 有酸素能力 筋力 柔軟性と3つの要素をバランス良くさせる事が出来ます。
- * 歩幅の目安は 横断歩道の白線の幅が45CMなので白線を跨げれば歩幅が狭く無い事が分かります。
- * 男性 普通の人 61.9cm~70.6cm
女性 普通の人 58.2cm~65.1cm

初めてのノルディック・ウオーク!!

前半講義その後北千里公園で 実習を全日本ノルディック・ウオーク連盟の方から受講しました。身体の90%の筋肉を使う全身運動を体験 普段のエネルギー消費量20~30%UPの様です。継続は力なりなので定期的に頑張ります。

