

ノルディックウォーキング/ポールウォーキング定例会

健康増進で健康寿命を延ばしたいと思っている方に！
足や腰に衰えや不安を感じている方にお勧めします！



ノルディックウォーキング
座間市「さまりん」

ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)は、
毎月5回、県立座間谷戸山公園で、NW/PW 定例会を開催しています。
どなたでも自由に好きな時に参加できる会です。
仲間づくりの場にも最適です。



●**会場** 県立座間谷戸山公園（東入口広場・パークセンター前集合）
座間市役所前の道路を隔て向かいです。アクセス地図は、右のQRコードからご覧ください。



●**開催日/開催時間**：毎月火曜日および木曜日の5回開催
午前9:50までに集合 ～12:00頃 終了
詳細日程は裏面のカレンダーをご覧ください。

●**対象者** **初心者大歓迎です**

医師から運動の制限を受けていない方で、自立歩行ができ、両手でポールを持てる方（裏面注意事項参照）
ノルディックウォーキングのインストラクター資格及びポールウォーキングコーチ資格を持つ ZNW のスタッフ
が、基本から丁寧に指導いたします。

●**参加費（保険代含む）** 当日会場でお支払い下さい

専用ポールご持参の方は、300円/回、専用ポールをお持ちでない方は、500円/回（レンタルポール料
含む）です。レンタルポールを事前にホームページお問い合わせページよりメールにて ZNW 事務局にお申
込み下さい。

●**申し込み及び問い合わせ先**：

ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会 ZNW 事務局
e-mail: znw01@zama-nw.org
携帯: 070-4801-0434 田村
ZNW ホームページ: <https://zama-nw.org/>



QRコード ZNW ホームページへ

<裏面もご覧ください>

2026 年度下期版

●注意事項:

各種外科手術等をなされて間もない方、ペースメーカー内蔵の方、疾患、疾病等お持ちの方は医師と十分に相談した上でご参加ください。リハビリ、療養目的の方はご遠慮ください。

●服装等:

服、靴は運動をしやすいもの、薄手の手袋、水分補給ドリンク、汗拭きタオルを小さめのザックまたはウエストポーチに入れ、両手が自由になるようにして下さい。

2026年度下期NW/PW定例会カレンダー

2026年10月

9:50までに集合 12:00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026年11月

9:50までに集合 12:00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2026年12月

9:50までに集合 12:00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027年1月

9:50までに集合 12:00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2027年2月

9:50までに集合 12:00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2027年3月

9:50までに集合 12:00頃終了

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

●その他のイベント:不定期で各地への遠征イベントなど特別企画を実施しています。

詳細は、定例会会場配布チラシ及びホームページ (<https://zama-nw.org/>) でご案内します。

●開催中止などの緊急連絡事項連絡:

雨天や猛暑などによる開催中止などの緊急連絡は、当日 7:30 頃に決定し「ZNW 掲示板」に掲載します。

「ZNW ホームページ」「ZNW 掲示板」(<https://bbs.zama-nw.org/>)を、お出かけ前に必ずご確認ください。

ノルディックウォーキングとは、北欧フィンランドのクロスカントリースキーの選手が、夏季の体力維持強化トレーニングとして、2本のポールと靴で雪のない山野を歩き回ったのが始まりと言われています。

運動が苦手な人もどなたでも手軽に始められ、基礎体力づくりや生活習慣病対策等に効果のあることが知られているスポーツです。

- ・専用ポールを後方に突き効率的に歩き、フィットネス効果がバツグンです。
- ・腕や上半身の筋肉も稼働し全身の90%の筋肉を使い運動効果が高まります。
- ・通常のウォーキングと比較して運動効果が30~40%引き上げられます。
- ・「直立4足歩行」で姿勢を正して歩けます。
- ・2本のポールで身体を支えるので、転びにくく、腰やひざの負担が軽く済みます。

メタボ対策のウォーキング、健康づくりのウォーキング、体力維持としてのウォーキングを求めている方にお勧めします。

ポールウォーキングとは、日本人(長野県の整形外科医が考案)によって研究、開発され、普及した歩き方です。

専用ポールを両手に持って前に突くことによって高齢者の転倒予防、足腰の負担軽減と運動機能の改善として活用されています。

- ・背筋がスッと伸び、左右のバランスのとれた正しい姿勢を維持できます。
- ・上半身も積極的に動かすことになり全身運動となって、運動効果もアップします。

健康ではあるが、最近足腰が弱ってきていると感じている方、

介護予防の観点から少しでも健康寿命を延ばしたいと考えている方、

運動の習慣があまりなく運動の苦手な方々にポールウォーキングをお勧めします。