



みんな楽しく、とおかまちの街中を歩こう！

十日町市スポーツ推進計画「重点取組事項事業」

# 気ままに ノルディック ウォーキング In とおかまち 2026



**主催** 十日町市スキー協会NW部会  
**後援** 十日町地域糖尿病対策連携会議

**期日** ① 6月6日(土)  
全4回 ② 7月11日(土)  
③ 8月1日(土)  
④ 9月5日(土)

**集合場所** 「キナーレ」中央出入口付近  
(のぼり旗が目印)

**時間** 15:50 集合・受付～  
16:00 スタート(雨天決行)  
17:10 整理運動・解散

**コース** 市街地を周遊  
(毎回コースを変更)

**対象** 老若男女問わず

**参加費** 1回200円

**持ち物**  
・ノルディックポール  
(レンタルポール無料)  
・運動しやすい服 ・運動靴  
・手袋 ・飲料水 ・タオル  
・両手が自由になるバック

**申込み** 事前申込み無し  
(どの回でも参加できます。)

**指導者** 十日町市スキー協会 「ノルディックウォーキング公認指導員」

**問合せ** 太島 誠 携帯 090-1653-3129

十日町市スキー協会 HP  
<https://:tokamachi-ski.net>

## ノルディック・ウォーキングとは

2本の専用ポールを使って歩行する北欧式のスポーツです。必要な物は2本のポールだけ！ポールさえあれば誰でもどこでもできます。とても簡単なのに、嬉しい効果がたくさん期待できるこのウォーキング！！あなたも一緒に始めませんか！？

## ノルディック・ウォーキングのメリット

- ・エクササイズの効果が非常に良い。  
…通常歩行の20～30%アップ
- ・首や肩の血行も促進され鍛えることができる。
- ・疲れにくいので有酸素運動を長時間行える。
- ・足首や膝、腰などへの負担が軽減される。
- ・体のバランス維持が容易になり転倒防止と体幹筋肉が強化される。

## こんな人におすすめ

- ☆スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ☆メタボリックシンドローム、高血圧症、高脂血症、糖尿病などが心配な人
- ☆能率よく痩せたい人
- ☆首・肩こりを何とかしたい人
- ☆足腰が弱く、通常の歩行が困難な人
- ☆姿勢矯正、美しい歩き方を身に付けたい人
- ☆やる気はあるけど、続かない人
- ☆老若男女、様々な世代の仲間が欲しい人



十日町市スキー協会のサイトも閲覧してみてね！

