

やまなか散歩

ノルディック・ウォークでめぐる山中温泉

ノルディック・ウォークは誰でも気軽にできる、フィンランド生まれのスポーツ。

2本のポールを使って歩くため膝への負担が軽くなるだけでなく、通常のウォーキングよりも高い運動効果を得ることができます。心を打つ景色や名所を、健康的にめぐっていく。観光と健康を一度に体験できるノルディック・ウォークで、山中温泉をさらに楽しみませんか。

WALKING STYLE

正しいウォーキングフォームで運動効果を高めよう!

効果的に歩くポイントを右記にまとめてありますのでできるだけいくつかのポイントを意識しながら行ってください。このような正しいフォームで行えばメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の改善効果も期待できると言われています。なにはともあれ、まずは気楽に歩いてみてください。



あごを引いて、視線は目の高さの15m先を見る。

肩の力を抜いてリラックス。腕は前後に自然にスイング。

グリップは、親指・中指・薬指の3本で軽く支える。

背中をスッと伸ばす。

足を前に出す。

おへその辺りから脚が伸びている様な「長い脚」をイメージ。

かかと付近に反対側のポールをつく。

きれいに伸びると後ろ姿もカッコイイ!

歩幅は半歩広く。

スムーズな重心移動。

山中温泉 ノルディック・ウォーク おすすめルート

- 鶴仙溪遊歩道散策コース(約1.3km) 約50分
- まちなか散策コース(約1.2km) 約50分
- 芭蕉ゆかりの地コース(約1.5km) 約1時間
- 芭蕉と歩く鶴仙溪・山中温泉ゆげ街道コース(約8km) ... 約3時間

ノルディック・ウォーキングの道具類は、各旅館にてレンタルできます。

料金 500円



T トイレ P 無料駐車場
 P 有料駐車場
 ※このマップは多少、変形・誇張されています。



日本の美と、流石の温泉と。山中温泉

やまなか遊歩

ノルディック・ウォークで めぐる山中温泉

近年、ヨーロッパを中心に、日本でも人気が高まっているノルディック・ウォーク。とはいえ、実際どんな点が優れているのか、いまいわからないという方も多いはず。

ここでは、そんなみなさんの疑問を解決するために、ノルディック・ウォークで得られる効果について紹介していきます。

ノルディック・ウォーキングって、どんな効果があるの？

POINT

1

普通のウォーキングより、エネルギー消費量大きい！

ノルディック・ウォーキングは、もともとクロスカンтриーの選手が夏場のトレーニングのひとつとして行っていたもの。2本のポールを交互に地面について歩くため、自然と上半身を使うことになり、普通のウォーキングよりも高い運動効果得ることができます。

酸素摂取量

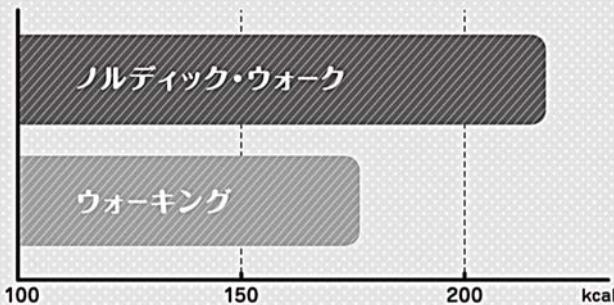
12%
アップ

心拍数

8~10拍
アップ

消費カロリー

20%
アップ

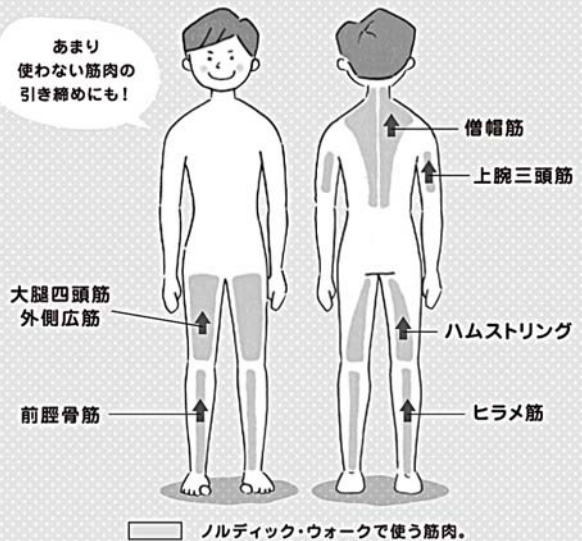


POINT

2

全身の筋力がアップし、引き締め効果が期待できる！

ポールでカラダを支えながら歩くノルディック・ウォークは、無理なく全身を強化できる有酸素運動。カラダの約90%の筋肉を使うので引き締め効果が期待できるほか、首や肩の血行も促進することができます。



POINT

3

4点歩行のため、膝や腰に負担がかからない！

普通のウォーキングでは、体重などの負荷がダイレクトに膝や腰にかかります。しかし、ノルディック・ウォークは4点歩行になるため、その負担を軽減できます。ひとりひとりのカラダに無理なく、長く続けていけるのもノルディック・ウォークの魅力です。

