健康づくり学科部会

ノルディックウォーク講習会

2025年11月21日（金）

荒神山公園　芝生広場

講師：高野 元男

（滋賀県ノルディック・ウォーク連盟専務理事）

1. ポールを使って準備運動

ポールを使ってのストレッチは、ポールで体を支えられるので、足もより上がり、背筋を伸ばすのも簡単で姿勢が良くなる実感がありました。

2. ノルディックウォーキングスタート

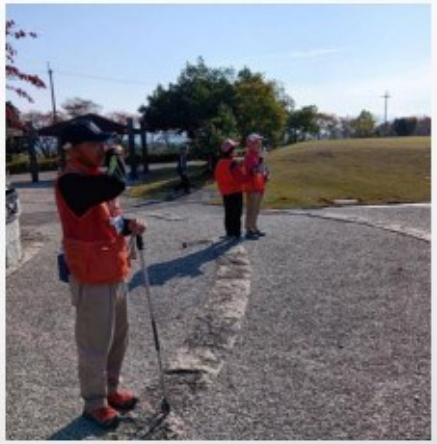
参加者　合計　42名

43期　7名、44期　11名
45期　13名、46期　7名
47期　4名

クロスカントリースキー選手の夏場の体力維持、強化対策としてスタートしたトレーニング！

ランニングやウォーキングは下肢の運動！

3. ポールを使って荒神山公園の外周をウォーキング



1） ノルディックウォークは身体全体の筋肉（90%）を活動させる全身運動である。

2） 通常のウォーキングよりエネルギーの消費量を20～30%アップさせる事が出来る。

3） 安全で効率の良い安全で効率の良い有酸素運動である。

最後に

健康づくり学科部会では様々なイベントを通して、在学生とサポートの会の交流を深めて行こうと思います。