
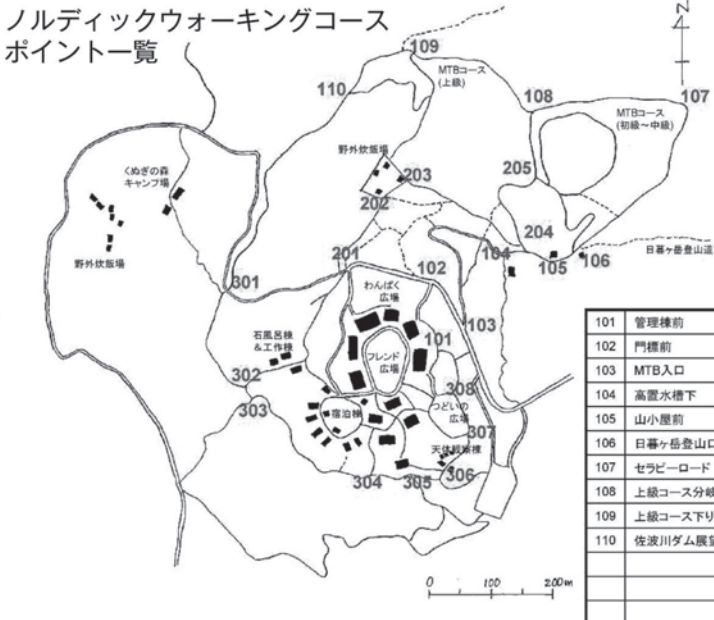


活動名	ノルディックウォーキング																																																								
概要	2本のポールを使って行うウォーキングです。上半身も使うことで、通常の歩行よりもエネルギー消費量や酸素摂取量が増加するなど、運動効果の高いフィットネススポーツとして注目されています。																																																								
時期	通年	所要時間	3時間	人数	1指導者につき20人程度																																																				
活動の持つ効果(特質)	①各人の体力、目的に合わせてコースを設定し、ウォーキングを楽しむ。 ②沿道の植物や野鳥等の観察を通して、自然に親しむ。																																																								
準備物	青少年自然の家で貸し出すもの			個人で準備するもの																																																					
	①ノルディックウォーキング用ポール ②コースマップ ③熊鈴、トランシーバー等(コースにより)			<input type="checkbox"/> 帽子、手袋及びタオル <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 筆記用具(必要に応じ)																																																					
手順	①活動の30分前までに、団体の担当者と自然の家職員等との打合せをします。 ②自然の家職員等が、参加者にポールの使用方法や歩き方、注意事項を説明します。 ③準備運動の後、コースを歩きます。 ④ウォーキング終了後、整理運動を行います。																																																								
留意点	①職員の指示に従って行動してください。 ②ウォーキング中は常に集団で移動するとともに、万一集団からはぐれた場合は、コースマップや標示等を参考に自分の居場所を確認してください。 ③ポールの破損や部品の紛失等しないよう留意願います。																																																								
活動例(内容)	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;"> <p>ノルディックウォーキングコース ポイント一覧</p>  </div> <div style="flex: 0.5;"> <table border="1"> <tr><td>101</td><td>管理棟前</td><td>201</td><td>野炊場入口</td></tr> <tr><td>102</td><td>門棟前</td><td>202</td><td>野炊場1</td></tr> <tr><td>103</td><td>MTB入口</td><td>203</td><td>野炊場2</td></tr> <tr><td>104</td><td>高置水槽下</td><td>204</td><td>MTB分岐</td></tr> <tr><td>105</td><td>山小屋前</td><td>205</td><td>初級コース分岐</td></tr> <tr><td>106</td><td>日暮ヶ岳登山口</td><td>301</td><td>キャンプ場分岐</td></tr> <tr><td>107</td><td>セラピーロード</td><td>302</td><td>工作棟分岐</td></tr> <tr><td>108</td><td>上級コース分岐</td><td>303</td><td>オリエンテーリング分岐</td></tr> <tr><td>109</td><td>上級コース下り</td><td>304</td><td>宿泊棟分岐</td></tr> <tr><td>110</td><td>佐波川ダム展望地</td><td>305</td><td>伝技棟前</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>306</td><td>天体観察棟</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>307</td><td>つどいの広場1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>308</td><td>つどいの広場2</td></tr> </table> </div> </div> <p>所内のノルディックウォーキングコースでは、現在位置が確認できるように上記のポイントごとに案内標示を立てています。また、距離や難易度の異なる3つのコース(ポン太・ポコ・ポン吉)を設定しています。歩きなれた方には、マップを片手にこれらのコースを散策してみることもおすすめします。</p> <p>詳細は職員におたずねください。</p>					101	管理棟前	201	野炊場入口	102	門棟前	202	野炊場1	103	MTB入口	203	野炊場2	104	高置水槽下	204	MTB分岐	105	山小屋前	205	初級コース分岐	106	日暮ヶ岳登山口	301	キャンプ場分岐	107	セラピーロード	302	工作棟分岐	108	上級コース分岐	303	オリエンテーリング分岐	109	上級コース下り	304	宿泊棟分岐	110	佐波川ダム展望地	305	伝技棟前			306	天体観察棟			307	つどいの広場1			308	つどいの広場2
101	管理棟前	201	野炊場入口																																																						
102	門棟前	202	野炊場1																																																						
103	MTB入口	203	野炊場2																																																						
104	高置水槽下	204	MTB分岐																																																						
105	山小屋前	205	初級コース分岐																																																						
106	日暮ヶ岳登山口	301	キャンプ場分岐																																																						
107	セラピーロード	302	工作棟分岐																																																						
108	上級コース分岐	303	オリエンテーリング分岐																																																						
109	上級コース下り	304	宿泊棟分岐																																																						
110	佐波川ダム展望地	305	伝技棟前																																																						
		306	天体観察棟																																																						
		307	つどいの広場1																																																						
		308	つどいの広場2																																																						

ポールの長さとし身の対照表

身長 (cm)	ポールの長さ (cm)
140~145	90~100
150~155	95~105
160~165	100~110
170~175	110~120
180~185	115~125

ポールを握り、地面にまっすぐ下ろしたとき腕の角度が90度になるくらいが標準です。

※初心者、体力のない方、肩関節疾患（五十肩など）の方は、短めに調節してください。

ノルディックポールについて



アスファルトパッドをなくさないよう注意してください。