



温泉 ノルディックウォーキングマップ

SAKURA CITY ONSEN

NORDIC WALKING MAP



市内3カ所の温泉施設でノルディックウォーキング用のポールを**無料**で貸し出ししています。
ノルディックウォーキングで気持ちよく身体を動かした後に、温泉で汗を流す！
そんな健康的な体験をしてみませんか。



温泉ノルディックウォーキングマップでは、**温泉施設付近のオススメのノルディックウォーキングコース**をご紹介します。

* こんな方にオススメ！ *

- 健康のために身体を動かしたい、体力に自信がない
… 過度な運動ができない方でも無理なく始められます。
- 体重が気になる、効率よく運動したい
… カロリー燃焼率が高く(通常のウォーキングより30~40%増)、メタボリックシンドローム対策にも最適です。
- 足腰に自信がない、リハビリに取り組みたい
… ポールが体重の一部を支え、下肢や関節への負担を軽減します。
- 子どもの運動不足を解消したい
… お子さんやお孫さんと一緒に楽しく身体を動かせます。

もとゆ温泉 コース

荒川の河川敷を歩く往復コースです。

距離	往復 約1.42km	所要時間	約18分
歩数	約2,030歩	消費カロリー	約92キロカロリー

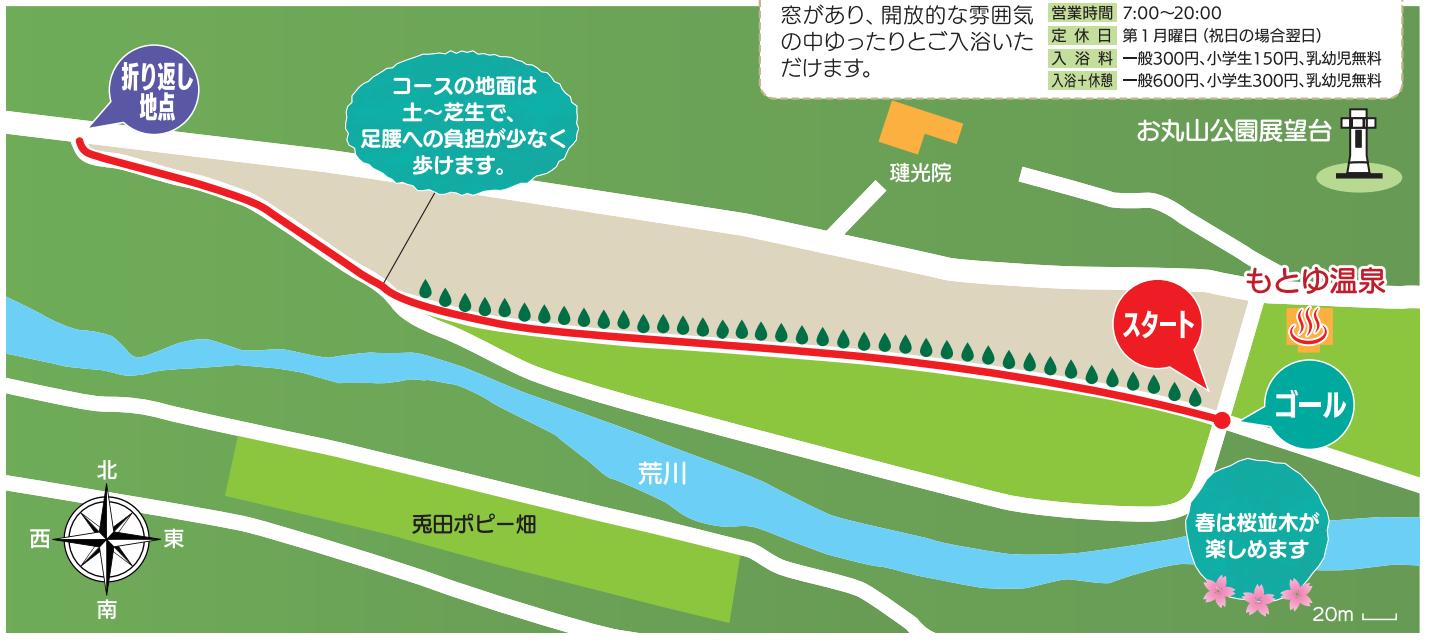
市営もとゆ温泉

住所 さくら市喜連川6620-1
TEL. 028-686-3284



内湯と岩風呂風の露天風呂を備えた清潔感のある浴室には、山並みを望む大きな窓があり、開放的な雰囲気の中ゆったりとご入浴いただけます。

営業時間 7:00~20:00
定休日 第1月曜日(祝日の場合翌日)
入浴料 一般300円、小学生150円、乳幼児無料
入浴+休憩 一般600円、小学生300円、乳幼児無料



道の駅 コース

水辺公園の道を歩く周回コースです。

距離	1周 約0.79km	所要時間	約10分
歩数	約1,130歩	消費カロリー	約41キロカロリー

道の駅つれがわ温泉&クアハウス

住所 さくら市喜連川4145-10
TEL. 028-686-8180



日本三大美肌の湯と言われる良質な温泉。明るく広々とした大浴場と源泉かけ流しの露天風呂が自慢。入浴のあとは、直売所でのお買い物や食事もお楽しみください。

営業時間 10:00~22:00 (クアハウス~19:00)
定休日 第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)
入浴料 一般500円、小学生300円、乳幼児無料

営業時間 10:00~22:00 (クアハウス~19:00)
定休日 第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)
入浴料 一般500円、小学生300円、乳幼児無料



露天風呂 コース

内川沿いの歩道を歩く往復コースです。

距離	往復 約1.18km	所要時間	約15分
歩数	約1,690歩	消費カロリー	約77キロカロリー

市営露天風呂

住所 さくら市喜連川871-1
TEL. 028-686-5047



一度に約50人が入れるほどの大きな岩風呂で源泉かけ流しの露天風呂です。屋根付きで雨天時も利用できます。

営業時間 9:00~20:00
定休日 第3月曜日(祝日の場合翌日)
入浴料 一般300円、小学生150円、乳幼児無料

営業時間 9:00~20:00
定休日 第3月曜日(祝日の場合翌日)
入浴料 一般300円、小学生150円、乳幼児無料



春や秋にはお丸山の桜や紅葉が望めます

やってみよう！ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、専用のポールを用いることで上肢の筋群も活動させて歩くことができる全身運動です。ポール無しで歩くと同じスピードで歩いても心拍数も増えエネルギー消費も増加することが証明されています。自分の体調やペース、目的に合わせて誰でも簡単に始めることができる運動効果の高いウォーキングです。

ノルディックウォーキングの利点

〈ノルディックウォーキング協会HPより〉

point 90%の筋肉を使う全身運動
カラダ全体の90%の筋肉を動かし、1時間あたり約400kcal（通常のウォーキング/280kcal）を燃焼する全身運動です。

point 膝の関節、脊柱への負担を軽減
ポール使用での膝の関節・脊柱への負担を約5kg/歩軽減。正しい歩行姿勢の場合は約8kg/歩までの負担を軽減します。

point 手術後のリハビリに効果的
ウォーキング時の負担が軽いため関節やヒップ部分の手術後、また一般的なリハビリにも効果的なエクササイズになります。

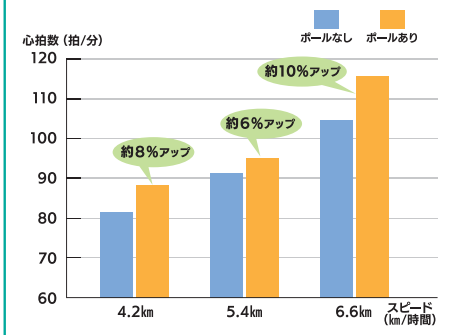
point 年齢の方々にもおすすめ
ポールがバランス維持をサポートし、転びにくい歩行へ。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。

point 正しい歩行姿勢に
ポールを使って歩くことにより、歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。

point 長時間の歩行もラクラク
足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になります。



同じスピードでも運動効果が高くなる



* ポールの長さ選び方法 *

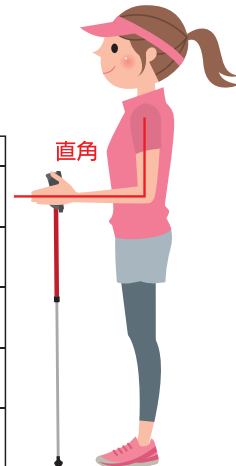
身長とポールの長さ目安表

身長 × 0.63 = ポールの長さ

最初の目安として右記表を参照するか、図のようにグリップの上部に手を置いたとき肘が直角になる長さに調整してください。

（快適に感じる長さは、歩き方や体型により変化しますので、状況に応じて調整してください。）

身長	ポールの長さ
140cmの方	88cm前後
150cmの方	95cm前後
160cmの方	101cm前後
170cmの方	107cm前後
180cmの方	113cm前後



ポールの持ち方



1. 人差し指の第二関節と付け根の間に羽をかけ、親指を軽くのせます。
2. 小指、薬指で持ちます。人差し指は軽く曲げるだけです。

サイドストラップは指が2本入る程度に調整します。

* 歩き方とポールの使い方 *

自然なウォーキングスタイルが基本です

腕の振りはポールを使っても自然に歩いている時と同様です。慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な運動効果を意識しましょう。

ディフェンシブスタイル

運動強度…弱

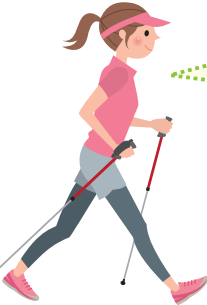
健康維持の為に毎日行うことができます。すべての人向けで、ダイエット・フィットネスを目標として気軽に始めたい人や歩行バランスに不安がある人がリハビリテーションとしても行う。



* ウォーキングスタイルによって運動強度が変化 *

スタンダード
運動強度…中

体力の向上を目指す人、より活発なノルディック・ウォーキングをしたい人向けで、週3回程度を目標に行う。



アグレッシブスタイル

運動強度…強

アスリート向けのトレーニングで、ポールランニング、ジャンピングやインターバルトレーニングとしても活用できる。



ノルディックウォーキング前後のストレッチ

ふくらはぎ・股関節のストレッチ

爪先を正面に向け、足を前後に開き、前に体重をかける。
注) 腰を反らさない。



胸・肩・背中ストレッチ

ストックを正面につき、両足を開き、少し膝を曲げ、前傾する。背中を丸めたのち、背中を反らす。肩・胸・背中をストレッチする。
注) 腰幅より広めにストックをつく。頭は心臓より下げない。



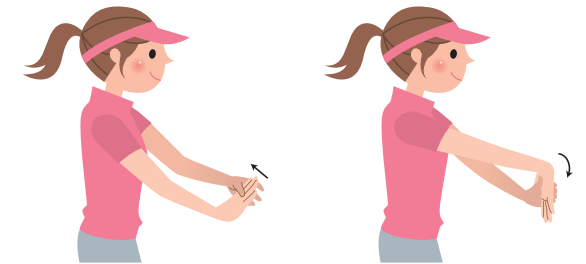
もも表のストレッチ

ポールや椅子などでからだを支え、爪先またはスラックスの裾を掴む。
注) 膝が痛まない範囲で行う。



手首の表裏のストレッチ (左右)

左) 手の先を上に向け、反対の手で、指先を引き寄せ前腕内側をストレッチする。
右) 手の甲を上にし、親指が外側を向くようにして反対の手で手首を曲げ、前腕外側を伸ばす。
注) 気持ちよく伸ばす。



ノルディックウォーキング時の注意点

車に注意

ウォーキング時には周囲の状況に十分注意してください。2人以上でウォーキングする際には縦列で歩きましょう。



排水溝等に注意

穴にポールが刺さると転倒やポールの破損の恐れがあります。



十分な休憩と水分補給を

ウォーキングの前後には水分を摂取しましょう。ウォーキング後に温泉に入浴する際には、整理運動を挟んだり、十分に休憩を取りましょう。



- ・ノルディックポールはウォーキング以外のことに使用せず、又貸しをしないでください。
- ・貸出を受けたポールを破損・紛失した場合は、速やかに貸し出した温泉施設にお伝えください。
- ・貸出を受けたポールの使用中に発生した如何なる事故及び傷病について、市は一切責任を負いません。
- ・周囲の状況に応じて、マスクの着用をお願いします。

