

ノルディックウォーキングのススメ

ノルディックウォーキングを始めてみませんか？



ノルディックウォーキングは、もともとクロスカントリースキーの選手が夏季トレーニングとして行っていたトレーニングを一般の方も楽しめるフィットネスウォーキングとして考案されました。専用ポールを使い、正しいフォームで歩くことで、エクササイズやダイエット効果や姿勢矯正にもつながります。皆さんも「ノルディックウォーキング」を始めてみませんか？

こんな方にオススメ!!

- 長時間歩くと下半身が疲れる
- 歩いていると、背中が曲がっていると言われる
- 長時間歩くとひざや腰が痛くなる
- ウォーキングで筋力アップしたい

ノルディックウォーキングの効果

- ①足腰への負担が少ないので長時間の歩行も楽に!
- ②90%の筋肉を使う全身運動に!
- ③正しい姿勢で歩き方もきれいに!
- ④下半身だけでなく、二の腕やバストにも効く!
- ⑤長時間運動しても疲れにくい体に!

正しいノルディックウォーキング法



腕を腰より後ろに振り、自分の体の後方でアスファルトパッドがしっかりグリップした時に地面を押しします。お腹と腕に力を入れ、しっかりと押しながら腕(ひじ)を伸ばすと、さらに歩幅が広がります。グリップは強く握らず、腕と手首の力でしっかり地面を押しましょう!

かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック かわさき区を歩きませんか？

川崎区は大規模商業施設や最先端研究開発施設、環境先進企業の集積、厄除けとして有名な川崎大師、東海道五十三次の宿場町の一つである川崎宿の歴史など魅力あふれる都市です。また市の表玄関である川崎駅東口周辺地区には文化・芸術の魅力を併せ持った中心市街地として、充実した都市機能を有しています。日本の近代化を支え、京浜工業地帯の中核としての役割を担ってきた川崎区には、産業技術の発展の歴史を物語る、近代化遺産・産業文化財が数多く残存していることも区の魅力のひとつです。

このような川崎区の魅力を発信するため、令和2(2020)年に、「かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック」を策定いたしました。みなさまに本宝物ウォーキングガイドブックを活用いただき、まちにあふれる「かわさき区の宝物」を見つけながら、楽しく健康づくりをしていただくきっかけとなれば幸いです。

このブックは川崎区役所、かわさききたテラスで入手できます →



ウォーキングを楽しみませんか？

準備



ウォーキング前にセルフチェックをしましょう!!

★出発する前に体調を確認!

- 平熱である
- 頭痛・めまい・吐き気は無い
- 睡眠を十分とっている
- 疲労感やだるさが無い
- 血圧も平常

Check!



飲み物を忘れずに
持っていきましょう!!



★動きやすい恰好をしていますか？

～シューズ編

- シューズは甲の部分がフィットしているもの
- シューズの中である程度指が動く (つま先に少しゆとりがある)



シューズがフィットしていない場合はインソールなどで調整しましょう
合わないシューズだと疲労やケガの原因になりますよ

～ウェア編

- 冬などは何枚か重ね着をしましょう



ウェアの中が暑すぎて汗をかくと、ウォーキング後急に体が冷えてしまうので歩きながら調節しましょう

- 夏のウェアは発汗性が高いものを選びましょう
- 夏のウォーキングにはタオルと帽子は必須

ストレッチ

ケガ防止や筋肉痛予防の為に体をほぐしましょう

★動的(ダイナミック)ストレッチ

可動域を拡げるために体の各部位を伸ばしたり、ひねったりしましょう

★下半身のストレッチ



大腿四頭筋(前もも)のストレッチ

座った状態で片足を折りたたみ、上体を後ろに倒していく



- 息を止めずに呼吸をしながら行いましょう
- 痛くなる手前の気持ち良いところでキープしましょう
- 呼吸を止めて強引に行くと筋肉が緊張し効果が薄れます



ハムストリングス(後ろもも)のストレッチ

仰向けに寝て片足を上げ、つま先を自分の顔に向けながら手で足を引き付けるように



川崎ディスカバーウォーク

川崎区の魅力を発見!! 健康法を発見!!



～大師エリア編～



●発行 NPO法人ファンズアスリートクラブ
●制作 ファンズスポーツクラブ川崎
●問い合わせ ファンズスポーツクラブ川崎 070-6573-8631

川崎ディスカバーウォークの詳細はこちら

川崎ディスカバーウォーク 検索



川崎大師と大師公園散策コース

コースの目安／約3.4km(約43分)

スタート:川崎大師駅 → ゴール:川崎大師駅

川崎大師を中心に仲見世や神社などの歴史のある建物などを見ながら「古き良き川崎の魅力」を発見しよう!

スタート 川崎大師駅前



1 京急発祥の碑(川崎大師駅)



京浜急行電鉄創立70周年の記念事業として川崎大師駅前に建立された。

所在地 川崎区大師 駅前1丁目18

2 若宮八幡宮・若宮郷土資料室



御祭神は仁徳天皇、東京都大田区にある八幡塚六郷神社の氏子たちが、大師河原を開拓した際に鎮守として祀った治水と干拓の守護神。

所在地 川崎区大師駅前 2丁目13-16

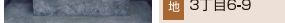
3 金山神社・金山神社資料室



御祭神は俗称「かなまらさま」と呼ばれている。毎年4月の第1日曜日に「かなまら祭」が行われる。

所在地 川崎区大師駅前 2丁目13-16

4 藤崎願掛け地蔵



その名の示す通り、願い事をしてお地蔵様の頭を撫でると、必ず願いが叶う地蔵とされ、厚い信仰を集めている。

所在地 川崎区藤崎 3丁目6-9

5 潘秀園



中国・瀋陽市との友好都市提携5周年を記念して、昭和62年(1987)に大師公園内に開園した中国式自然山水庭園。

所在地 川崎区大師公園1

6 川崎大師仲見世通り



久寿餅、せき止鮎、だるまなど色とりどりの名産品を扱う店が軒を連ねる。

所在地 川崎区大師町(川崎大師駅前)

7 川崎大師平間寺



大治3年(1128)の開創以来880余年の歴史を刻む、厄除け、家内安全、交通安全などのご利益で知られる名刹。

所在地 川崎区大師町4-48

8 川崎大師表参道



川崎大師駅を出て、左手に見える厄除門をくぐり川崎大師へ続く古くからの参道。

所在地 川崎区大師町(川崎大師駅前)

ゴール 川崎大師駅前



大師公園

川崎区のシンボリック公園。野球場やテニスコート、屋外プールなどのスポーツ施設や潘秀園などの中国との友好施設、芝生広場やわんぱく広場などの子どもが楽しめる施設など充実した公園。



川崎ディスカバーウォーク

川崎区の総合型地域スポーツクラブ「ファンズスポーツクラブ川崎」と川崎区役所が連携して行っている「川崎ディスカバーウォーク」。川崎区のまちにあふれる魅力を発見しながら、健康づくりを楽しもうというプロジェクトで、川崎区内のエリア別マップ付リーフレットを作成したり、ウォーキング教室や健康教室などを開催しています。エリア別マップでは、川崎区内の魅力的なスポットや美味しいお店の紹介だけでなく、区内の病院や治療院の先生にコラムを書いていただいたり、トレーナー達が健康づくりのためのトレーニング法を紹介しています。

川崎区役所をはじめ、川崎区内の様々な施設でリーフレットを配架しているのでお手に取って川崎区で「まちの魅力発見&健康増進」を楽しんでください!!

川崎ディスカバーウォーク 🔍 検索

ウォーキングのための下半身トレーニング

～お家でも簡単にできるトレーニングで、下半身の筋肉を鍛え、疲れにくい体を作って、気持ちよく軽快にウォーキングを楽しみましょう

①フロントランジ

足をそろえて立ち、右足を前に大きく一歩踏み込み、両足のひざが直角になるように腰を落としていきます。この時ひざがつま先より前に出ないように(写真右)、左右に揺れないように注意してください。

腰を反らさず右足で床をけるようなイメージで体を最初の位置に戻していきましょう。ひざに痛みや不安がある方は、踏み込んだ時に腰を落とす高さを浅くして無理のない程度で挑戦してみてください。右足を10回、左足を10回で1セットとして、2セットを目標に行ってみましょう!

②ヒールアップスクワット

足を腰幅に開きまっすぐ立ち、お尻を後ろに突き出すようなイメージで太ももが床と平行になることを目標に腰を下に落としていきます。立ち上がるのと同時に両腕を天井に向かって伸ばしながらかかとをしっかり高く持ち上げましょう。(写真右下)そして再び腰を落とす時に、両腕がかかとも一緒にのりしていきます。ひざと足首が外側や内側にいかないようにまっすぐに動かすことを意識しましょう。10回を1セットとし、2セットを目標に挑戦してみてください。