


# スタートライン新聞

2016年11月 刊行

facebookで

体育指導の  
スタートラインを  
検索して「いいね！」を  
してください。

野外教室の開催状況や、  
イベントの様子が見られ  
ますよ！

 いいね！

ホームページは  
こちらから！！



【ノルディックウォーキング】  
皆さん、秋の景色も深まり、過  
ごしやす季節になってきました。  
今回ご紹介するのは、今若  
者から高齢者まで幅広い年齢層  
に注目されている「ノルディッ  
クウォーキング」です！

お聞きになったことがある方も  
いらつしやるのではないかと思  
いますが、実際にやってみたこ  
とがある方は少ないのではない  
でしょうか。

ノルディックウォーキングとは、  
約80年前にクロスカントリー  
のスキーチームの夏場のトレ  
ニングとしてフィンランドで始  
まりました。現在、世界40ヶ  
国を超える国でノルディック  
ウォーキングが行われており、  
世代を超えたレクリエーション  
スポーツとしての様々な運動効  
果が反響を呼んでいます。

ノルディックウォーキングの最  
大利点は、なんととっても年齢  
性別を問わず気軽に楽しめ、**エ  
クササイズ**の効率が非常に良い  
ことです。一般的な歩行運動と  
異なり、上半身の筋肉もより積  
極的に使われて、首や肩の血行  
も促進され鍛えることもできま  
す。全身の約**90%**の筋肉を使用  
する有酸素運動を、疲れをあま  
り感じることなくより長い時間  
行えます。



1分間に110歩程度の速度  
で歩けば、普通のウォーキン  
グに比べてエネルギー消費量  
が平均**20%**ほど高くなります。  
また、ポールを持つことで骨  
盤の上に重心がのり、体の歪  
みが改善され、内臓を正常な  
位置に戻すことでその正常な  
働きを促します。そのため、  
基礎代謝量が高まりダイエツ  
トの促進、美しいポディライ  
ンや姿勢・歪みの矯正、につ  
ながるのです。こんなにいい  
効能があるなんて、今すぐに  
でも始めたいですね！  
10月10日に行われた品川区で  
の体育の日イベントでもノル  
ディックウォーキングは大盛  
況でした。

そして現在、大井町教室で**火曜  
日水曜日**の11時からノルディッ  
クウォーキングの教室も行われ  
ています。  
こちらはHP上にあるアクティ  
ブスマイルのほうよりお申し込  
みが可能ですので、皆様のご予  
約をお待ちしております

### ◆最新イベント情報◆

スタートラインでは秋、そして  
冬のシーズンも多くのイベント  
情報をご用意しております。  
まずは、夏も大盛況、**アスレ  
チックアドベンチャー！アスレ  
チックを楽しみながら、運動も  
行え、身体を動かす楽しさ**もし  
ることもできる大人気イベント  
です。バーベキューも行おうの  
でもり食べて元気がいっぱい  
楽しんでみたいと思います。  
11月12日(土)に行われるので、  
HP上からどしどしお申込みく  
ださい。



そして、毎年この季節から春先までの人気  
イベントの日程が決定しました！  
「**スキーの季節到来、日帰りスキーイベン  
ト**」です！毎年多くのお客様がご参加して  
下さり回を重ねる度に、子供たちの成長を  
感じる事ができ、帰りの際には子供たち  
のやりきったという達成感溢れる表情や、  
成長を垣間見ることが出来る、大人気のイ  
ベントになっております！日程はこちら  
です！

- ★11月27日(日)、23日(金・祝)
- ★12月11日(日)、23日(金・祝)
- ★1月22日(日)
- ★2月11日(土・祝)、26日(日)
- ★3月5日(日)、20日(月・祝)

の計8回の日程となっております。冬の寒  
さに負けず、盛り上がっていきましょう！



### 『今月の名言』

「雪に耐えて梅花麗し」

広島カープ 黒田博樹



体育指導の  
スタートライン

http://start-line.net  
有限会社 WIN AGENT  
〒142-0042 東京都品川区豊町4丁目19番10号  
Mail : info@start-line.net  
TEL : 03-3788-9322

ACTIVE SMILE  
アクティブ スマイル