

# シンバちゃんの ノルディック日記 その3

歩く門には  
福来る



12月16日(土) 10:00~11:30 秋ヶ瀬公園周辺

本日は、9名の方が参加されました。

久々にいいお天気♪気分も上々♪風もなく最高のウォーキング日和となりました。

前回から2週間以上経った秋ヶ瀬公園は、冬の装い。枯木にとまった鳥たちは、何を思うのでしょうか…ともあれ今日は「青空！」しかも暖かい！

今日は、アメアスポーツ様より「SUUNTO」という超高精度なスポーツウォッチを提供していただき、心拍数を測りながらレッスンを進めていきました。それぞれの目的の応じた目標心拍数を算出することで、より効率のよいウォーキングが期待されます。

また、スマホやPCと連動させることでデータも管理することができるため、より細かい体調管理ができるようになります。さすがに、今日装着し心拍数を測定された方々は、「へ〜」「ふ〜ん」というくらいだったかもしれません。

しかし今日は、約5.5kmと今まで以上に距離を伸ばすことができました！心拍数を管理することで、更に距離を伸ばすことができるようになることでしょう。

「1人では、絶対にこんなに歩けない！」  
「秋ヶ瀬公園にこんな場所があったんだね！」  
参加者の方々からは、充実した表情や達成感が感じられます。皆様のこのような声をたくさん聞けるように、より中身の濃いレッスンを提供していこうと考えております。

「歩く門には福来る！」

年齢別目標心拍数の目安	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	MAX
20歳	130	144	158	172	206			
25歳	128	141	155	168	195			
30歳	125	138	151	164	190			
35歳	123	135	148	160	185			
40歳	120	132	144	156	180			
45歳	118	129	141	152	175			
50歳	115	126	137	148	170			
55歳	113	123	134	144	165			
60歳	110	120	130	140	160			
65歳	108	117	127	136	155			
70歳	105	114	123	132	150			
75歳	102	110	118	126	143			
80歳	100	108	116	124	140			
85歳	96	103	110	118	132			
90歳	93	99	106	112	125			
100歳	90	96	102	108	120			

オシャレでかっこいい！  
SUUNTO



## サクライ翔平の ワンポイントアドバイス

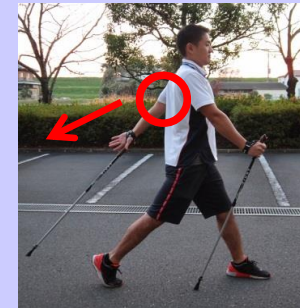


### ●二の腕のシェイプアップ

「ポールを突く腕を後ろに振る時、

二の腕を意識する」

推進力を利用して地面を押し、斜め後ろに流すように押し、腕を伸ばすことによって「上腕三頭筋」いわゆる二の腕が、ぎゅっと縮みます。この動きを繰り返すことで二の腕のシェイプアップが期待できるでしょう！



通常のウォーキングと違い、ノルディックウォーキングはポールを使用することで、下半身だけでなく上半身の筋肉もたくさん使います。全身の約90%の筋肉を効率よく動かし、シェイプアップ効果を高めることができます！スタイリッシュな体作りに最適です！

皆様のご参加、お待ちしております！