

# ◆ノルディックウォーキングとはどんなスポーツ?

簡単に言うとポール(ストック)を使って歩くスポーツのこと。フィンランド発祥で、クロスカントリースキー選手の夏場のトレーニングとして考え出されたものです。ポールを使うことで、下半身だけでなく、腕や上半身など体全体の筋肉を使う有酸素運動で、全身のトレーニングとしても効果があります。また、ジョギングより膝や腰、関節への負担が少なくなるので、年齢・性別を問わず、いつでも、どこでも安全・気軽に楽しむことができます。

# ◆ノルディックウォーキングの効果

ノルディックウォーキングは、心拍数を脂肪燃焼レベル(1分間に120~150拍)まで引き上げ、通常のウォーキングよりもエネルギー消費量が20~30%もアップ(個人差があります)。トレーニング効果を高め、持久力、機動性、筋肉の発達を促すとともに、精神のバランスとリラックスに効果があります。ポールを持つことでバランスがよくなり、良い姿勢を保つことができ、手や肩を効果的に動かすことにより筋肉をリラックスさせ、緊張と痛みを取り除き、二の腕や腹部のシェイプアップ効果も期待できます。

# ◆ノルディックウォーキングの基本

かかとから着地し、つま先に重心を移動させ、つま先でしっかりと蹴り出すといった、通常の自然なウォーキングが基本です。コースは、起伏がある丘陵地や自然の中など、身近な場所でOK。無理なく会話ができる程度のスピードで、時間的には30分~2時間程度が適当です。

# Yukai スポーツの秋を先取り “ノルディックウォーキング”を楽しもう!



まだまだ残暑が続いていますが、秋はもうすぐそこ。涼しくなって体を動かしやすくなったら、何か運動をしたいと思っている方、今話題のスポーツ「ノルディックウォーキング」はいかがですか? Yukaiでは、その魅力を探ってみました。



【協力】(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟上級指導員 才ホークきたみノルディックウォーキング協会専務理事 村上秀男さん



# ◆服装と用具

- ポール**……握りの部分に手から離れないようにストラップが、先には音と振動緩和のゴムのクッションがついています。
- 帽子**……熱中症予防に、通気性の良いものを選びましょう。
- シャツ**……吸汗速乾性のあるものが良いでしょう。
- パンツ**……動きやすいもの、ランニングタイツなどもオススメ。
- 手袋**……ストラップとの摩擦防止のため必要です。
- サングラス**……紫外線予防のため準備したほうが良いでしょう
- ドリンクホルダー、リュック**……水分補給のためのドリンクを持ち歩くのに便利です。
- シューズ**……かかとから着地してつま先で蹴る動きがしやすいもの、防水加工がしてあるものが良いでしょう。

# ◆一緒に楽しく歩きませんか

オホーツクきたみノルディックウォーキング協会は、平成20年4月に発足。30~80代の約80名の会員が所属し、北見市内のコースを歩く月例会や地方に出掛けて自然の中を歩く特別例会などを行っています。ノルディックウォーキングは、リハビリから本格的エクササイズまで、その方にあった歩き方ができ、若者男女問わず始めることができます。ポールを使うので安定性があり、冬期間でも楽しめます。月例会では、体験もできますので、お気軽に参加してください(9/14、10/12ほか実施、事前申込必要、ポールの貸し出し・歩き方の指導あり)。また、10月の「北見市健康まつり」にもブースを出展しますので、遊びに来てください。 連絡先:村上さん TEL.090-2692-0694 ホームページhttp://nw-kitami.com/

# 「スーパースポーツゼビオ北見店」の平野芽久美さんに、ノルディックウォーキングのおすすめグッズをお聞きしました。ぜひ参考にしてみてくださいね。 ※価格は全て税込価格です。

## ●ポールもいろいろ

健康志向のジャパニースタイルならKIZAKIとSINANO、スポーティーなヨーロッパスタイルならSWIXとLEKIがおすす。どちらもコンパクトになる伸縮タイプ。



- SWIX ▶10,800円(赤)
- LEKI ▶10,260円(黒)
- KIZAKI ▶9,720円(紫)
- SINANO ▶10,260円(黒)

## ●かっこよくオシャレに決めてやる気UP!

ウェアは伸縮性と速乾性のあるものを選びましょう。インナーには、体の動きをサポートしたり体の負担を軽減してくれるコンプレッションインナーや機能性サポートタイツがおすすめ。



- X-adventure アンダーアーマー ▶2,916円
- X-adventure アンダーアーマー ▶2,916円
- アンダーアーマー 七分丈パンツ ▶6,156円
- アンダーアーマー パンツ ▶3,672円
- アンダーアーマー STYLISH BLACK 機能性サポートタイツ ▶16,200円
- アンダーアーマー STYLISH BLACK 機能性サポートタイツ ▶16,200円

## ●寒さ対策にウインドブレーカーがあると安心。

アンダーアーマーブルゾン ▶5,637円



- アンダーアーマーブルゾン ▶5,637円
- アンダーアーマーブルゾン ▶6,804円
- シューズはソールが柔らかくてクッション性のあるものを。軽さや履き心地の良さも大切。
- ニューバランス ▶14,364円

## クッション材が入って、足の裏の負担を軽減



- レディースソックス(左の2つ) ▶各1,188円
- メンズソックス(右の2つ) ▶各1,080円
- UVメッシュグローブ ▶各2,052円
- 手も意外と汗をかく! メッシュ素材を選んで。

## ●アクセサリもいろいろ



- 500mlペットボトルも入る ウエストポーチ ▶498円
- 左:タオルタイプネックカバー ▶498円
- 右:X-adventureネックゲイター ▶1,134円
- 偏光レンズで視界クリア。 ▶3,990円
- 超軽量・超弾性。UVカットもばっちり。 ▶2,990円
- 帽子は視界を遮らないCUPタイプも。 ▶3,240円
- アンダーアーマーサンバイザー ▶2,700円
- 早朝や夜間に、身を守るタスキタイプの反射板。マジックテープで長さ調節可能。 ▶951円
- ブレスレットやアンクレットにもなる虫よけ。シトラスの香りがさわやか。 Aroma Wristlet ▶各246円

# ご利用枠UPで急な出費も安心!

日専連カードには「ご利用枠(限度額)」が設けられています。高額なお買い物のご予定や急な入り用に備えて、安心してカードがご利用頂けますようショッピング・キャッシングご利用枠の増枠を受付しております。「もう少し利用枠があったら…」とお考えの会員様はぜひご相談下さい。なお、海外旅行でのご利用など一時的なショッピング枠の増枠も受付しております。

# ショッピング・キャッシングご利用枠の増枠について

カード利用可能枠	40万円		
	①内ショッピング	②内ショッピング 分割払い枠	③内キャッシング枠
設定枠	40万円	30万円	20万円
可能枠	31万円	23万円	18万円

※JCB並びにVISA加盟店(海外含む)でのご利用枠は上記と異なる場合がございます。詳しくは弊社審査課へお問い合わせ下さい。 ※キャッシングご利用可能枠は他社でのご利用状況によっても変動する場合がございます。

カードの設定枠・ご利用可能枠はご利用明細書のここをチェック!

お申し込み・お問い合わせは日専連ニック審査課 TEL.0157-24-2299 (平日9:30~18:00)

# 冬のボーナス一括払い取り扱い中!!

手数料0円でご請求は12月。お支払いはご請求前でもカード伝票の控えがあれば、弊社本支店窓口でお支払いも可能です。もちろん、ポイントも貯まります。上手に使って得よう!

お買物は日専連カードで! 手数料0円

# 大学・専門学校等の後期授業料の支払いなど教育に関する費用をNICCがサポート。 日専連ニック 教育ローン

平成26年10月31日(金)受付分まで 特別金利にて (固定) 4.9% 通常実質年率5.9%のところ

ご融資金額 (1万円単位) 10万円~300万円

ご返済期間 1年(12回)~最長5年(60回) ※6回刻み

●ご利用できる方/北見市、紋別市、遠軽町、美幌町およびその近郊にお住まいの方。満20歳以上65歳以下で安定した収入のある方(要審査) ●保証人・担保/原則として不要(連帯保証人をお願いする場合があります) ●必要書類/身分証明、印鑑証明、使途証明、所得証明など ●ご返済方法/毎月元利均等返済(ボーナス併用可) ●ご返済日/毎月27日(口座自動振替) ●遅延損害金/年19.94%

# 日専連カードをお持ちでない方はいらっしゃいませんか?

ホームページでも新会員様ご紹介を付けております。 www.nissenren-nicc.co.jp

日専連ニックで検索

※ケータイからはアクセスできませんのでご了承下さい。

作りたて! 紹介したい!

ココからお入り下さい

ご紹介者には【ご紹介された成約者1名につき】

ギフトカード 2,000円分 または イオンシネマ北見 映画ペア招待券 プレゼントいたします!!

ご紹介方法: 下記のご紹介カードをご送付された後、ホームページよりご紹介下さい。ご紹介いただいた方に、弊社よりカードや招待券用紙をご送付いたします。

送付先: 〒090-8729 北見郵便局 私書箱57号 日専連ニック「会員ご紹介」係

新会員様への特典: 1,000円分のギフトカードプレゼント

ご紹介の目安は北見市、紋別市、美幌町、遠軽町および近郊に居住されている18歳から65歳の方。 ※当社審査の審査によりご希望に添えない場合がございます。

# 新会員様ご紹介カード

ご住所 TEL フリガナ

お名前

ご希望の使いづれに ☐をお付けください。 (ギフトカード) (映画招待券) ※ご希望の品にの記入が無い場合はギフトカードを差込させていただきます。

ご住所 TEL フリガナ

お名前

Yukai Vol.155

登録番号 北海道知事(7)第00285号 日本貸金業協会 第001899号 (株)日専連ニックコーポレーション

# NiCC メンバース カウンター

〒090-8729 北見市北2条西1丁目16番地1 TEL.0157-31-2900

☎0120-69-2900

美幌、遠軽、紋別の窓口でもお手続きいただけます。 ●美幌店 TEL.0157-73-2000 営業時間/AM9:30~PM6:00 ●遠軽店 TEL.0158-42-2000 ※紋別店/AM9:00~PM5:00 ●紋別店 TEL.0158-23-2900 (土・日・祝日除く)

日本貸金業協会 (貸付条件を確認し、借りすぎに注意しましょう)

返済等でお悩みの方は日本貸金業協会貸金相談・紛争解決センター 0570-051-051 (受付時間 9:00~17:30 休:土・日・祝・年末年始)