



# 岳クラブ通信

## 2012年 6月号



# 新緑を歩く月例ウォーキング!!!

## 6月-(^^)-!!

### ● 月例ウォーキングの日程

- 3日(日) あだたら高原パノラマ逆回りコース(11km)
  - 16日(土) ひのき山コース(7km)
  - 20日(水) あだたら高原浪漫コース(10km)
- ※3日と20日の月例ウォーキングはIVV対象です。

● 参加費 岳クラブ会員200円 一般500円

### ● 当日の日程

9:30~ 受付開始 10:00~ ウォーキング開始(終了時間はコースによって異なります。)

### ● 持ってくるもの(服装)

動きやすい服装でお越し下さい。汗をかくので、途中で脱いだり羽織ったりできる服の方がいいかも。水分(スポーツドリンクなど)、タオル、帽子、入浴セット

### ● コース



#### あだたら高原パノラマ逆回りコース

今回は逆回りです! スタートしてすぐ上り坂が続きます。あとは平坦です! スカイピアからサイクリングロードを通ってびっくり坂を下ります! 後半は若干コース変更しています。

#### ひのき山コース

なかなかファンの多いひのき山コースです! 前半にやっぱり上り坂があります。が、ひのき山に入ってしまうえば平坦な道が続きます。

#### あだたら高原浪漫コース

前半に上り坂あり。途中ビューポイントあり。牧草畑内の道を歩きます!! 後半はゆるやか〜に上っています。

## わくわく ヨーガ教室

開催日: 6月...11日、25日 7月... 9日、23日

8月...6日、20日

※8月はお休みの予定でしたが、「暑くてもやりたい!」というアグレッシブな声がありましたので8月も開催します!

時間: 19時30分~20時45分

場所: 安達太良小学校体育館

7月以降の開催場所はあだたら体育館に変更になる場合がございます。岳クラブ事務局までお問い合わせ下さい。

参加費: 岳クラブ会員 1回のみ参加 300円

一般参加 1回のみ参加 500円

講師: 飯田加寿子 先生

服装: 動きやすい服装で。※ヨガマットはありません!

## 2012 滝ウォーク

きれいに新緑した森を通して遠藤ヶ滝に向かいましょう!!

●開催日程 6月6日(水)

●当日日程 9時30分~ 受付開始

(場所: フォレストパーク第2駐車場)

10時00分 ウォーキング開始

●参加費 会員200円 一般500円

●コース ・8kmコース(IVV対象)

・11kmコース(IVV対象)

今回から滝ウォークはIVV対象となりました。11kmコースがIVV対象で、ペースも少しだけ早め。8kmもIVV対象です。遠藤ヶ滝の上の道が震災の影響で通行止めとなってしまったため、8kmコースはフォレストパークから遠藤ヶ滝まで行って帰ってくる往復コース。

11kmはフォレストパークの森林学習エリアを通して遠藤ヶ滝を目指します。

どちらのコースも前半は坂道が続きます!! 水分お忘れなく!!

# ☺=3 ノルディック W のススメ

こんにちは M 本です。あったかくなってきましたね。毎日眠気と戦っている M 本です  
(大抵負けます) 今日ノルディックウォーキングのPRに参上しました。  
ノルディックのことを知らない方が多いかなあって思いますので。  
まずはざっと説明します。



フィンランドといえは!!



トナカイ

名産品

ノルディックウォークはフィンランド生まれのニュースポーツで、元はクロスカン트리スキーの夏場のトレーニングとして行っていたものです。ざっくり言うと、ノルディックウォーキングとはポール(ストック)を使ったウォーキングです。

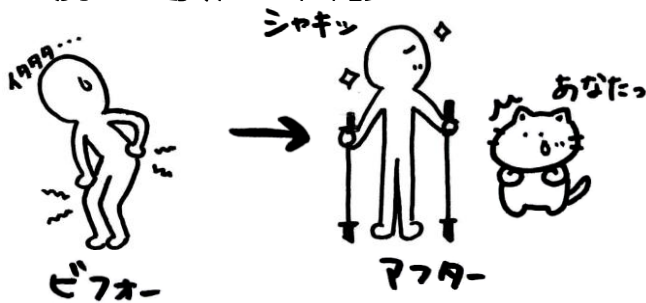
ポールを使わないのと何が違うのか、ポールを持つことによって上半身をガッツリ使うので全身運動になります。いや、通常のウォーキングも全身運動ではあるんですが、ウォーキングの場合足は当然動いていますが、よく見ると腕はあまり振らずに省エネモード?という方が多いと思います。全然動かしていない訳ではないんだけど、やはり少ない。ということでノルディックウォーキングは超全身運動になります

ノルディックの効果

## ダイエット効果ばつぐん!

※特に二の腕とかお腹に効きます(女性の敵)

## 膝や腰に負担がかかりにくく、姿勢が良くなる!



これを見て1回くらい参加してみてもいいかな。なんて思った方はぜひご参加下さい! もちろん初心者の方も熟練の方もOKです!

当日の講師はワタシ M 本です。  
どうぞよろしくお願ひします♪



## ノルディック教室

当日日程: 6月1日(金)  
9時45分 受付開始  
10時00分 ノルディック教室開始

参加費: 会員200円 一般 500円(ポール代込み)  
ポールはレンタル出来ますので受付の際にお申し付け下さい。

服装: 実技がメインなのでウォーキングの服装でお越し下さい。両手にポールを持って歩くので、小さめのリュックやウエストポーチに入れて下さい!  
雨の場合は体育館で行います!(室内用シューズ持ってきてね)



レッツ☆  
ノルディック!

お問い合わせ・お申し込み先

〒964-0074 福島県二本松市岳温泉 1-16 岳温泉観光協会内 岳クラブ

電話 0243-24-2310 FAX 0243-24-2911