

ノルディックウォーキング

1. 概要

ノルディックウォーキングは、クロスカントリースキーの選手が夏の間体力維持・強化トレーニングとして行っていたスキーウォークを陸上向けにアレンジした、フィンランド発祥のスポーツです。

誰でも手軽に行うことができ、体への負担が軽いにもかかわらず、90%の筋肉を使う全身運動のためフィットネスや健康ライフを送るうえで最適なスポーツとなっています。

2. 対象年齢

幼児以上

3. 人数

1人



参考:一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟

URL: <https://www.nordic-walk.or.jp/index.aspx> (2021/02/18)

4. 用具

1セット

用具名	個数	備考
ノルディックポール	2個(両手)	



5. 場所

屋外

6. 参考

詳細ルール等は、[日本ノルディックウォーキング協会ホームページ](#)をご覧ください。