

白馬アルプスビュー岩岳を ノルディックウォーキングで巡る

白馬村を代表する絶景の地!岩岳!ゴンドラリフト(ノア)で山頂へ、そこには眼前に迫る北アルプスと360度の大自然の大パノラマ、咲き誇るユリが皆様をお待ちしております。

岩岳でノルディックウォーキングを体験してみませんか!
身も心も健康リフレッシュ!



ノルディックウォーキングとは?

クロスカントリースキーの選手が夏場のトレーニングとして採用したのが始まりです。ジョギングやランニングに比べ、全身の90%以上の筋肉を効率よく活動させ、体脂肪の燃焼や血液循環に高い効果のある事が科学的に証明された有酸素運動です。トレーニングとして始まったこのスポーツは現在ではフィットネススポーツとして世界で広く普及しています。

誰でも簡単に始められポールを使って歩くので上半身も使います。しかも30分程度の運動で効果を得られます。

岩岳山頂アルプスビューで

気分も体もリフレッシュしてみませんか。

都会では味わえない大自然の中ノルディック・ウォーク公認指導員が、ガイドをしながらウォーキングをご一緒にいたします。眺望・森林浴・ゆりの香りでアロマセラピー効果とのコラボレーション、一味違う白馬マイスターツアーのご案内です。初心者の方でも安心してご参加いただけます。



開催日 平成21年 7月18日(土)~8月31日(月)
までの毎日開催

旅行代金 3,900円(大人)
(料金に含まれるもの/ガイド代・ノルディックポールレンタル代・行程中の索道運賃・消費税)

ツアーデータ

- 行程 9:30~12:00 [歩行時間約2.5時間]
- 集合時間 9:20集合
- 集合場所 白馬岩岳ゆり園 チケットセンター前
- 募集人員 各回15名(最少催行人員2名)

- ※ 白馬マイスター又は公認指導員がご案内いたしますが添乗員は同行いたしません。
- ※ 参加されるお客様は下記の準備品をご用意下さい。
 - ・スニーカー又はランニングシューズ(歩きやすい履きなれたもの)
 - ・リュック又はポーチ(休憩時の飲み物、おやつを入れるのに便利)
 - ・ズボン(伸縮性のある動きやすいもの。半ズボンでもOK)
 - ・小物(帽子・サングラス・日焼け止めなどをご用意下さい)
- ◎ 気象条件によりルート変更又は中止する場合がございます。



★ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングとは、簡単に言うとストックを使って歩く運動のことです。これは、クロスカントリースキーと同様に、身体全体の主な筋肉を使うスポーツで、手・肩を効果的に動かすことにより、トレーニング効果を高めます。このスポーツは、持久力、機敏性、筋肉の発達を促し、精神のバランスとリラククスに大変効果のあるエクササイズで、年齢を問わず誰でも楽しむことができます。

★ウォーキングの効果

ウォーキングを続けていると、心肺機能を高め、足腰も鍛えられ、血液の流れも良くなってきます。また、このような直接的効果だけでなく、ストレス解消や日常生活の改善などあらゆる面でプラス効果をしっかり自覚することができるようになります。

その主な効果は

1. 心臓の働きの良くなり、長い時間歩いても疲れにくくなる
2. 血液の成分が良くなり、生活習慣病の予防になる
3. 脚力がついて、階段昇降が楽になる
4. 体脂肪が減って引き締まった身体になる
5. 頭がすっきりして頭の働きが良くなる
6. 暑さ寒さに対する抵抗力がつく
7. ストレスを解消する
8. 筋肉を鍛えることによって腰痛などを防止することができる

★ノルディックウォーキングの効果

ポールを持ってウォーキング、なぜポールを使って歩くの？

1. ウォーキング効果に加えて、上半身の筋肉を使うことにより、脂肪燃焼率が通常のウォーキングの1.5倍になる
2. 上半身の筋肉を使うことにより、フィットネス効果が高くなる
3. ランニング&ジョギングに比べて、関節や膝の負担が少なく、滑りやすい地面コンディションでも、安全にレクリエーションが楽しめる
4. 誰でも手軽に行うことができる

★ポールは何でもいの？

長すぎても短すぎても肩や腕の緊張がおこり逆効果になりがち、ご自分の身体にあった長さのものを使うのがよいでしょう！

目安：身長×0.7＝ cm

この当局および受託旅行業者では、【1】当局の商品やサービス、キャンペーン等のご案内、【2】旅行参加後のご意見や感想の提供のお願い、【3】各種アンケートのお願い、【4】特典サービス提供等にお客様の個人情報を利用させていただくことがあります。
2) 当局は、当局が保有するお客様の個人データのうち、氏名、住所、電話番号又はメールアドレスなどのお客様へのご連絡に必要となる最小限の範囲のものについて利用させていただきます。当局は、営業案内、催し物案内等のご案内、ご購入いただいた商品の発送のために、これを利用させていただくことがあります。



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

●お問い合わせ・お申し込み