

# 2023 春の公開講座

## — びわスポ健やかストックウォーキング教室 —

■開催主旨 好評のため昨年度秋の開催に続き、びわスポ健やかストックウォーキング教室を開催します。ストックウォーキングはノルディックウォーキングとも呼ばれ、ストックを使って歩く運動のことを言います。2本のストックを使うことで転倒予防になり、また背筋も伸び、腰や膝への負担も軽減することができます。まず、ウォーミングアップとして音楽に合わせて普段動かない股関節を中心にエクササイズをし、その後、比良の自然を体感しながら歩きます。ストックを持ち、歩くことは全身運動となり消費カロリーが増加し、ダイエット効果が期待できます。また、ストックウォーキングは安全で楽しく運動できることや、歩く習慣のある人は長寿であることがわかってきたことから普及が進んでいます。つい運動不足になりがちな日常ですが、日本一の琵琶湖と雄大な比良山系を眺めながら、ストックウォーキングエクササイズを一緒に楽しみませんか？  
前回の参加者様からは、「人生の幅が広がった」とのコメントもいただきました！

■開催期間 2023年4月13日(木)～2023年5月25日(木)の木曜日※GW中の5/4(木)は除く  
全6回 AM10:00～11:30

■場 所 びわこ成蹊スポーツ大学

■講 師 藤松 典子教授 **※ストックは貸出可**

■定 員 先着20名 (医療機関から運動を制限されていない方)

■参加費 3,000円(保険料:1,850円込み)

■申込期間 2023年2月13日(月)～2023年3月31日(金)



※個人情報の扱いについて 本学からイベント案内、スポーツ安全保険加入手続き(氏名・年齢)その他当スポーツ教室の事務以外には使用しません。

びわこ成蹊スポーツ大学

スポーツ統括本部 宛て

F A X 077-596-8447

メールアドレス [sen@bss.ac.jp](mailto:sen@bss.ac.jp)

問い合わせ TEL: 077-596-8446

## 申 込 書

2023 ストックウォーキング教室を申し込みます(メールまたは、FAXでお申込みください)。

申込者

氏 名 \_\_\_\_\_

年 齢 \_\_\_\_\_ 歳

性 別 \_\_\_\_\_ 男 ・ 女 \_\_\_\_\_

郵便番号 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

電 話 \_\_\_\_\_

F A X \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_