

東京 2020 オリンピックムーブメント

# ポールウォーキング体験会

～ カヌーオリンピック会場まで歩いてみよう ～

日 時：令和2年9月27日（日）9：30～12：00

集合場所：江戸川区スポーツセンターフロント

コース：①脚に自信のある方はカヌースラロームセンター（葛西臨海公園）

②ちょっと不安な方は新左近川親水公園

対 象：15歳以上（中学生不可）ポールウォーキングに興味のある成人

定 員：20名

料 金：630円（ポールレンタル無料）★支払いは当日

内 容：ポールウォーキングの体験と基本動作について学ぶ

オリンピックカヌー会場まで歩き、雰囲気を感じ取る。

（会場内の見学はできません）

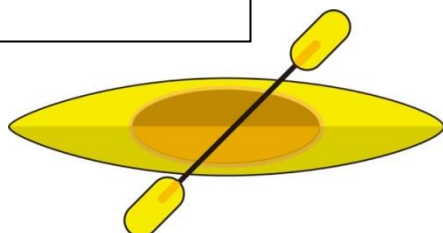
講 師：日本ポールウォーキング協会公認コーチ

持ち物：飲み物・手袋・帽子・ウォーキングシューズ

申込方法：9月2日（水）10時より電話または直接、受付 03-3675-3811

数千年の昔から、水上の移動手段として世界各地で人々に親しまれてきたカヌー。スポーツとしてのカヌーは19世紀にイギリスで発祥した。カヌーには、流れのない直線コースで一斉にスタートし、着順を競うスプリントと、激流を下りながら吊されたゲートを順に通過してタイムと技術を競うスラロームがある

ポールウォーキングは、専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効率もアップ！



江戸川区スポーツセンター 指定管理者

三菱電機ビルテクノサービスグループ