

2008年9月9日  
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方**ノルディックウォーキング体験会 in 白馬**  
～長野県スキー連盟後援 紅葉の白馬村を歩く～2008年10月19日(日)開催  
白馬村内初のホテル主催ノルディックウォーキング体験会

森観光トラスト株式会社(本社:東京都港区、代表取締役社長:阿部和康)が運営するラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方(長野県北安曇郡白馬村、支配人:戸田裕二)では、財団法人軽井沢セミナーハウスとの共催により、一般初心者を中心とした「ノルディックウォーキング体験会」を白馬村内で開催します。

白馬クロスカントリー競技場スノーハープ所属の下澤弘嘉氏(日本ノルディックフィットネス協会認定・ベーシックインストラクター)によると、長野県スキー連盟では選手強化のため、ノルディックウォーキングを夏場トレーニングとして集中して取り入れるとともに、広く社会への普及にも努めていく方向で、今回の体験会には、長野県スキー連盟の後援もいただきました。

雄大な北アルプスの麓、紅葉の白馬で、インストラクターによる理論も含めた実技指導を受けながら、楽しくノルディックウォーキングをいたします。



軽井沢体験会の様子(イメージ)

**「ノルディックウォーキング体験会 in 白馬」**

日 程: 2008年10月19日(日) 9:00(受付) ~ 12:00(解散)

- 9:00 受付開始(ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方)
- 9:15 ウォーミングアップ&基本講習
- 10:00 ノルディックウォーキング  
(日本ウォーキング協会認定コース)
- 11:30 クールダウン
- 12:00 解散

解散後、ホテル白馬八方の温泉施設をご利用いただけます。(入浴料500円)

参加費: お一人様 1,000円(指導料、団体傷害保険料込)

定 員: 30名様

持ち物：動きやすい服装、ウォーキングシューズ、タオル、ドリンク類、雨具、帽子、サングラス、保険証（レクリエーション保険に加入しています）、その他荷物はリュックサックに入れ両手は空けてください（両手はポールを扱うため）

少雨決行（荒天の場合は近隣体育館にて、ノルディックウォーキング講習および、サーキットトレーニングプログラムとなります）

#### 講師

日本ノルディックフィットネス協会認定ベーシックインストラクター  
諏訪直人（NPO 法人佐久平総合リハビリセンター所属・健康運動指導士）  
下澤弘嘉（長野県スキー連盟、白馬クロスカントリー競技場スノーハープ所属）

主催：ラフォーレ倶楽部ホテル白馬八方

共催：財団法人軽井沢セミナーハウス

後援：長野県スキー連盟

協力：白馬スノーハープ、NPO 法人佐久平総合リハビリセンター  
Exel Nordic walker、ノルディックウォーカークラブ

#### ご予約・お問合せ

ホテル白馬八方 0261-72-3511

財団法人軽井沢セミナーハウス 0267-42-6111

（ご宿泊に関するご予約・お問合せは  
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-72-3511）

#### 参考

##### < ノルディックウォーキングの歴史 >

1930年代初めにフィンランドのクロスカントリースキーチームの夏場のテクニクトレーニングとして、ポールを持ってハイキングやランニングをしたことから始まります。1996年に、フィンランドでポールを持って歩くことの身体的効果について、初めての研究と試験が行われました。同年フィンランドのスポーツ用品メーカーであるエクセル社、Suomen Latu（野外レクリエーションスポーツ協会）およびフィンランドスポーツ研究所の共同作業のもと、この新しいエクササイズを一般の人々に紹介するに至りました。

フィンランド（全人口520万人）では、毎週ノルディックウォーキングを積極的に行っている人々は76万人を超えています。ノルディックウォーキングを行う世界中の人々の数は2005年までに600万人を超えるまでに拡がりました。

##### < 健康への提案 >

##### ノルディックウォーキングの効果

ポールを使用することによって、エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ、平均20%も上昇します。

首、肩にかけての痛みやこりの解消が期待できます。

普通の歩行に比べ上半身の筋肉が多く使われます。

関節や膝への負荷を軽減することが期待できます。

1時間あたり 400 キロカロリーを消費することが報告されています。(通常ウォーキングでは 280 キロカロリーの消費)

滑りやすい地面では、ポールが杖となり転倒防止にもなります。

参照：International Nordicwalking Association & JNFA

ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 施設概要

北アルプスの四季を、そのまま満喫できる高原リゾートホテルで、安らぎに満ちた空間を演出。

音楽堂も併設のシャガール作品常設展示のラフォーレ白馬美術館と、聖白馬教会を隣接して持つ。

住所：〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村北城 2937

電話：0261-72-3511 (代表)

客室：総客室数 45 室 (188 名)

施設内容：レストランしろうま、温泉大浴場 (大浴場・露天風呂)

ラフォーレ白馬美術館、聖白馬教会

アクセス：【車】長野自動車道・豊科 IC より国道 147・148 号線経由約 55km  
(約 60 分)

【電車】長野新幹線・長野駅より路線バスにて約 60 分、白馬駅下車、  
タクシー約 10 分

本件に関するお問合せ先

< 軽井沢および白馬 広報担当 >

ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉 4339

TEL 0267-46-6611(代表) FAX 0267-46-6061

直通：0267-46-6080, 090-4713-0019 < 荒木 >

Mail: mei-araki@laforet.co.jp

ラフォーレホテルズ&リゾートホームページ

<http://www.laforet.co.jp>