

登場人物

営業部 坪井 MC プロ  
ポールウォーキングの  
スペシャリスト技術開発部 横田  
入社 2年目の  
ポールウォーキング初心者

## ポールウォーキングの効果

## 1 姿勢が良くなる



2本のポールを持つことで、体が左右にぶれなくなり、背筋が伸び、自然と正しい姿勢を保つことができる。

## 2 消費カロリー UP



上半身も使った効果的な有酸素運動。全身の約90%の筋肉を使うため、普通に歩くよりも最大20%の消費カロリーアップ。

## 3 肩こり改善



首、肩、肩甲骨周りの血行を促し、肩こり改善を助ける。

## 4 ひざ・腰の負担軽減



2本のポールが、ひざや腰にかかる負担を分散し、痛みを軽減する。

## 5 転倒予防



両手にポールを持つことで、4足歩行のような安定感が生まれ転倒を防ぐ。

# インストラクターさん注目一!!



歩く時には  
クルッと回転!

信濃太郎

太郎

裏面は…



SINANO

信濃太郎

## マイポールホルダー

ポールウォーキング講習会やイベントなど、人が多いほど「私のポールどれだっけ?」となりがち…。そんな時に便利なのが、名前が書ける「マイポールホルダー」。2本のポールが束ねられ、歩く時は回転させ固定できる優れものです!

¥500(税抜)

—商品に関するお問い合わせは、**プロ坪井**または**担当営業**まで—

つづく

ま め

読んでためになる「豆知識」コーナー

## 正しい“スクワット”できていますか?

手軽にできるスクワットですが、正しい姿勢とやり方で行わないと足腰を痛めてしまいがち。今回は誰でも簡単にマスターできる、**ポールを使ったスクワット**のご紹介!

① 足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。

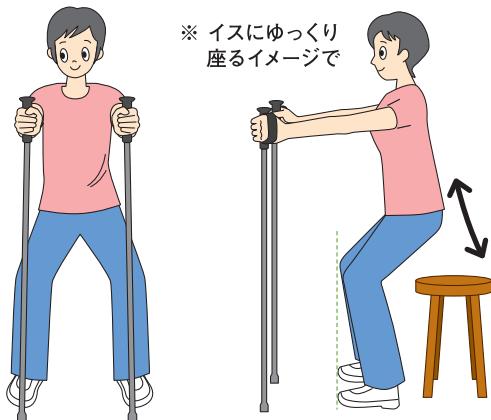
ポールを持った両手を伸ばし安定させる。

② つま先と膝を同じ方向に曲げ、3秒間座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。

③ 3秒間で元の姿勢に戻す。

※膝はつま先より前に出ないように。

※目線は下を向かないように。



## LET'S ポールウォーキン goo!



### 「白馬村農協女性部」ポールウォーキング体験

気持ちの良い秋晴れの下、絶好のウォーキング日和の白馬村で「白馬村農協女性部」の皆さんに、ポールウォーキングを体験して頂きました! シナノが参加している「ポール de アクティブウォーク技術研究会」の調査の一環でしたが、澄んだ空気の白馬を満喫できました♪

