

レンタルポールに関するご案内

公益財団法人草加市スポーツ協会が実施する「レンタルポール」とは、ポールを使用したウォーキングである、①**ポールウォーキング®**、②**ノルディックウォーキング**のポールを無料でレンタルし、体験・活用していただけるものです。

ご利用いただくには、必ず「レンタルポールに関するご案内」（当案内）をご確認いただき、「レンタル会員証」の発行が必要となります。

レンタルの窓口はそうか公園クラブハウスとなります。

<利用時間> 9:00～17:00 ※返却時間も含む



ポールを使うウォーキングの注意事項

【基本的なこと】

- ★こまめに水分補給を行いましょう。
- ★交通ルールを守りましょう。歩道がない道路や横断時はとくに注意しましょう。
- ★夜間の歩行では反射帯などを装着して、安全を確保しましょう。
- ★ウォーキング中に身体に異常を感じた場合は無理せず休みましょう。

【ポール使用時に特に注意すること】

★ポールの**長さを理解した行動**をしましょう。（安全配慮）

- ・顔の汗を拭くとき
- ・靴の紐を結びなおすとき
- ・落とし物を拾うとき
- ・歩行時の前後間隔が狭いとき
- ・不用意な腕の動きがあるとき

**ポールを
持ったままの
これらの行動は
危険です**



【ウォーキングポールレンタル免責事項】

- | | |
|--------------|---|
| 1. 自己責任での利用 | レンタル品（ウォーキングポール）は、ご利用者様の責任においてご使用ください。使用中の転倒・怪我・事故等について、主催者・貸出元は一切の責任を負いかねます。 |
| 2. 使用方法の確認 | 正しい使用方法をご理解の上、ご利用ください。ご不明な点がある場合は、事前にスタッフまでお尋ねください。 |
| 3. 損傷・紛失について | レンタル品の故意または過失による破損・紛失等があった場合には、実費相当額をご負担いただく場合がございます。 |
| 4. 健康状態の確認 | ウォーキングに支障のない健康状態でのご参加・ご利用をお願いいたします。体調に不安がある場合は、医師にご相談の上ご判断ください。 |

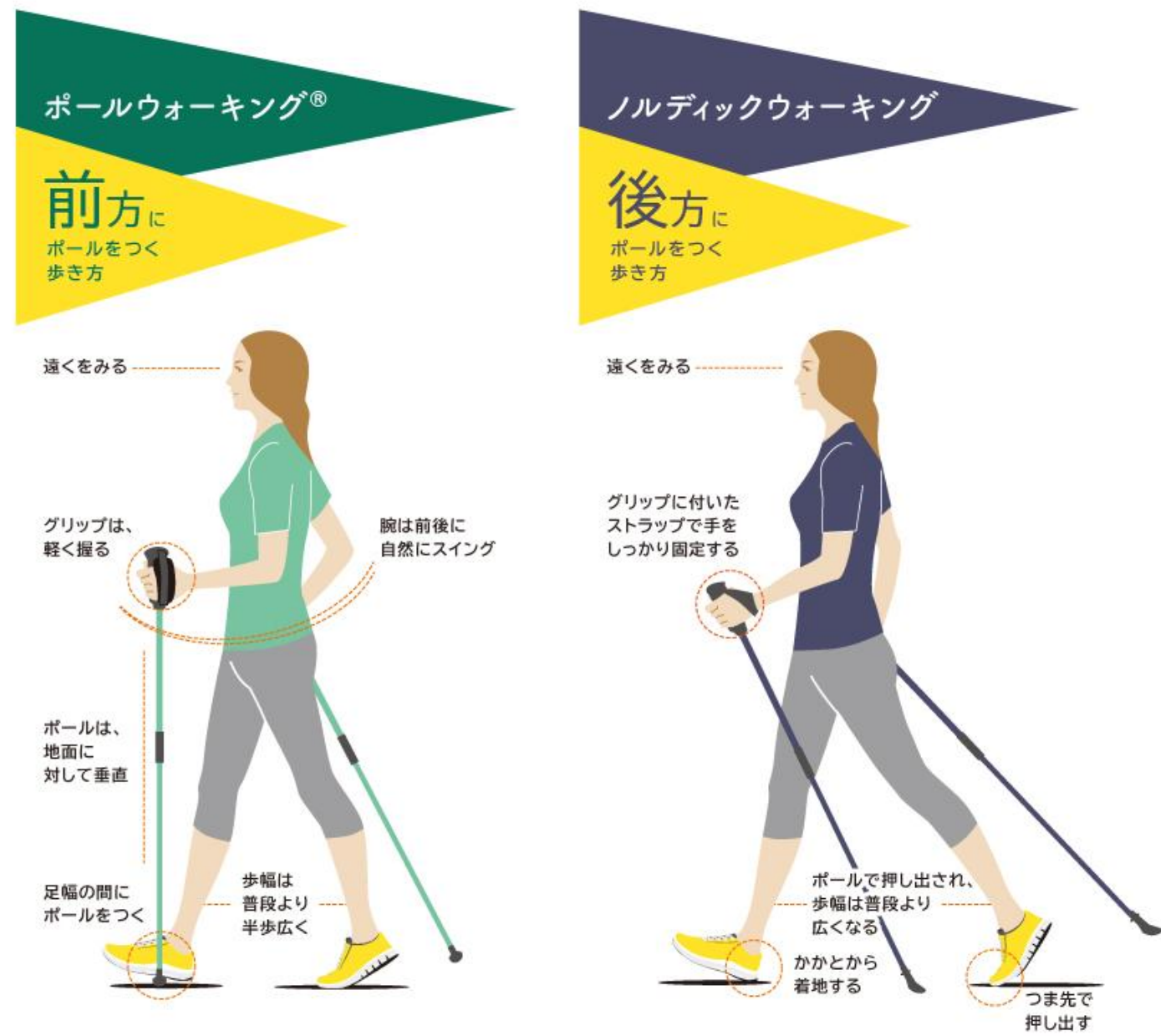
*** 上記内容をご理解いただき、同意の上でレンタルをご利用ください。**

ポールウォーキング®とノルディックウォーキングの特徴や違い

どちらも専用のポールを使用するウォーキングで、基本的な効果は似ていますが、ポールの使い方の特徴によるプラスの効果に違いがあり、目的によって使い分けができます。

また、それぞれの特徴に合わせ、ポールの形状と突き方などに違いがあります。

【効果の違い】



参考イラスト:株式会社シナノ公式ホームページより

	ポールウォーキング®	ノルディックウォーキング
効果の違い	・弱～中レベルの負荷で歩ける ・足腰の負担軽減 ・気軽に始めたい方におすすめ	・弱～強レベルの負荷で歩ける ・全身をしっかり使う歩き方が可能 ・効果を高めたい方におすすめ

【ポールの違い】

	ポールウォーキング®	ノルディックウォーキング
持ち手 (グリップ)	 グリップとバンドの間に手を横から差し込み握るだけ	 指を通しマジックベルトを締め、ストラップに手を固定(グリップと連結)
先端 (ゴム)	 接地面が丸くなっていて、360度どこでも突いて歩ける	 接地面が斜めになっていて、後方に突いた時にしっかり接地する

ポールを活用したウォーキングで効果的に健康増進！



＜主 催＞

公益財団法人草加市スポーツ協会

＜問合せ＞

そうか公園 Tel 048-931-9833