

## ノルディック・ウォーキング体験会



# 爽やかな秋風に吹かれ公園を歩く

ノルディック・ウォーキング体験会を10月10日、名城公園を会場に開催。55名が参加しました。

2本のポールを使って歩くので、運動量が多く、姿勢やバランス感覚が良くなるので、転倒防止の訓練になります。また、爽と歩く姿はとても若々しくかっこいい。将来、足腰が弱って歩行に自信がなくなっても歩くことをあきらめない手段として、元気な今のうちから訓練しておくとい

思います。

今回も愛知県ノルディック・ウォーキング連盟の皆さんに指導をお願いしました。全体説明の後、体をほぐすため軽い準備運動、その後個別指導に、ポールの調整、握り方、振り出し方、つき方、足の動き、基礎的な説明を受けながら公園を一

「病気の9割は歩くだけで治る！（歩行が人生を変える29の理由）」という本をご存じでしょうか。その中で、ノルディック・ウォーキングを紹介しています。もともとはフィンランドでクロスカントリーの選手の夏場のトレーニングとして開発されたものです。

みなさん、お帰りには、何となく姿勢がよくなり、足取りもしっかりされたように見受けられました。体験会の効果でしょうか。



仲間とともに足取り軽く



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています