

令和4年10月7日(金) 旭森地区公民館 自主講座
ノルディックウォークで秋の散歩を楽しもう



講師は、滋賀県ノルディックウォーク連盟の高野 元男さんです。専用のポールを使用した、体への負担が少ないウォーキングを教えてくださいました。まず、好きなポールを選んで自分の身長に合った長さにし、そして、ポールを使ったストレッチ（準備体操）をしました。ポールを使うだけで体がぐんと伸びます。

いよいよレッスンです。まず始めに、印をつけた間を普通の歩幅で歩いて何歩かを覚えておきます。ポールを持って歩きはじめるのですが、最初は緊張で足とポールが同じに出ている方も。ぎこちない歩行に苦笑いしながらも何度か練習するごとにポールと足が上手く出せるようになってきました。ポールがあるだけで楽に歩いてビックリしました。まるで足が4本になった気分です(´▽`)



ポールの先の形は運動量によっても変えられるそうです。



あいにくのお天気で、予定しておりましたお出かけは中止になりましたが、その分丁寧に説明していただきました。最後に、先ほどと同じくポールを使って歩幅を数えてみることに。すると・・・ほとんどの方は歩数が少なくなっていました！ポールを使うと歩幅は大きく、勢いがつくようなそんな感覚にも感じました。

いつまでも健康でどこにでも自分の足で出かけたいのは皆さん一緒ですね。その為には、日頃から体を動かして健康寿命をのばしたいものです。ポールを使って歩くだけで糖尿病の数値も下がったとか。何人かの方はこの先も続けていきたいとポールの購入を検討されていましたよ。ご受講ありがとうございました。