

初めてでも楽しめる ノルディックウォーキング

◆ねらい

全身を効果的に動かすことができ、誰でもできるスポーツとして、近年人気が高まっているノルディックウォーキングの周知を一般市民に図る。

◆活動の様子



公民館で講師が十分な準備体操やノルディックポールの正しい使い方などの説明をします。

ノルディックポールを使って体を伸ばします。

受講後の日常でも楽しめるように、講座回数を3回に設定し、基本的な知識と動作の習得を図ります。



歩行距離や歩行時間を徐々に増やし、歩数は7000歩、8000歩と増えていきました！



近隣の公園で、自然に親しみながら楽しく歩きました。

◆効果

ノルディックポールを正しく使うことが出来るようになり、受講後も日常で楽しめそうとの声がありました。3回講座にしたことで仲間意識が高まり、有志で集まって活動しようというグループもできました。