



八剣山通信

2016（平成28）年
11月3日（木・祝）

八剣山でノルディックウォーキング！



皆さん初めての体験で興奮気味でした



霧のかかった幻想的な八剣山をバックに



ノルディック（北欧の）ウォーキングは、クロスカンリースキーの夏場のトレーニングとしてフィンランドから始まり、欧州では老若男女問わず誰でもできるスポーツとして親しまれています。2本のポール（ストック）が歩行を補助し、腰やひざへの負担を軽減しつつ上半身も使った全身運動ができるので、高いエクササイズ効果が得られます。小金湯さくらの森で簡単なレクチャーと練習をしてから、八剣山果樹園を目指しました。あいにく雪の降る寒い日になりましたが、軽快にポールを突きながら歩くと一定のリズム感が刻まれて小気味よく足が運ばれ、知らぬ間に運動量が増えて体は温かくなります。途中で予定していたコースより長めのルートに変更してチャレンジしました。南区のポールの貸出制度を利用してまた、暖かいときにやりたいと思いました。