

ストック手に快歩

2018 9. 28
ノルディックウォーク体験会

倉吉

ストックを使うことで短時間に効果的な有酸素運動が行える、フィンランド生まれの「ノルディックウォーク」

の体験会が二十三日、山陰で初めて倉吉市で開かれ、参加した親子連れらが、白壁土蔵群を歩くコースでさ



ストックを手にウォーキングする参加者＝
23日、倉吉市の白壁土蔵群

わやかな汗を流した。

体験会は、同市内のコマツ靴店が主催し、五十人余りが参加。同ウォークインストラクターの資格を持つ岸田将志さんの指導で、ストックを使ったストレッチ運動で体をほぐした後、さっそくウォーキングに挑戦した。

日本ウォーキング協会から指導に訪れた木村健二同ウォーク専門部会長は「ストックで足腰の負担が減る一方、上半身も使うのでカロリー消費が増え、メタボ対策、高齢者のリハビリにもいい」と太鼓判。参加者は「気持ちいい汗をかいた」「ひざが楽で、歩きやすい」と感想を話していた。

ノルディックウォークは、来月十八日の「遥かなまちウォーク」でも体験できる。