

ワイド 鳥取

情報はこちらへ

本 社
 ☎0857(21)2880
 中部本社
 ☎0858(26)8311
 東伯支局
 ☎0858(53)0671
 但馬支社
 ☎0796(82)4541
 Eメールアドレス
 houdou@nnn.co.jp

ストック使い全身運動

ノルディックウオーク

倉吉 普及目指し指導者講習

ストックを使って歩く「ノルディックウオーク」の指導者養成講習会が六、七の両日、倉吉市宮川町のシビックセンターたからやなどで開かれた。

同市の岸田将志さん

(ニ)が県内で初めて、日本ウオーキング協会公認のウオーキングライフマイスターの資格を取得したのを契機に、ノルディックウオークの普及を図ろうと、日本ウオーキング

協会ノルディックウオーク推進委員会が実施した。

ノルディックウオークは、クロスカントリースキー選手の夏場のトレーニング方法として始まり、二本のストックを使って歩くことで、足腰への負担が軽減された全身運動。生活習慣病予防、リハビリテーションの手法としても注目が集まっている。

講習会には、岸田さんのほか、同委員会の木村健二事務局長らが講師として出席し、県内の医療関係者などが受講した。

木村事務局長は「二本のストックを持つことで左右のバランスが取れる」などと話し、ノルディックウオークの効果などについて説明。実演を交えながら正しい歩き方を解説した。



正しい歩き方を解説する木村事務局長(左)