

倉吉・西郷 ノルディックウオーク講習

「姿勢もよくなりそう」



ノルディックウオークを体験する参加者

倉吉市下余戸の西郷
公民館で17日、ノルデ

イックウオークの講習
会が開かれた。地域住
民35人が参加し、ノル
ディックウオークイン
ストラクターの岸田将
志さんから指導を受け
た。

参加者は、自分の身
長に合わせたポールを
2本持ってノルディッ
クウオークを体感。初
めのうちは、前かがみ
に歩いていたが、真っ
すぐ前を見て背筋を伸
ばすよう指導される
と、足とポールの運び
もスムーズになり、気
持ちよさそうに歩いて
いた。

参加者は「ポールを
持って歩くことで背筋
が伸び、姿勢もよくな
りそう」などと話して
いた。

(上井通信部・田栗
明美通信員)