

# 効果的運動で さわやかな汗

## 倉吉でノルディックウォーク

全日本ノルディックウォーク連盟の鳥取県支部発足を記念して4日、倉吉市内でノルディックウォーク記念イ



ストックを手にウォーキングする参加者＝4日、倉吉市新町1丁目

ースで、さわやかな汗を流した。県単位で支部が発足するのは全国でも数が少なく、イベントは同支部が主催した。発着点となる同市の打吹公園楯の平には、中部地区をはじめ鳥取、米子市から約40人が参加。岸田将志支部

長が「鳥取県支部設立を契機に愛好者が広がることを期待している」とあいさつ。

谷口病院内科部長の野口圭太郎医師が講演で「ストックを使うことで消費エネルギーが増し、足腰への負荷も軽減される」と話し、医学的な面からも太鼓判を押した。

参加者は、インストラクターからストックの握り方や美しい歩き方などの指導を受け、さっそく打吹公園を出発。長谷寺や白壁土蔵群を回る3+を心地よく歩いた。

参加した人は「背筋が伸びて気持ちよかったです」と感想を話していた。