

# 散歩道

私の健康ウオーキング指  
導士養成講習会を受講する動機は「美しく歩きたい」「単なるウオーキング愛好者ではいたくない」というウオーキングにおけるステータスを求めるものでした。

ウオーキングを重ねるうち、

平成 1. 27

## 健康ウオーキングの技術

保持、両手両足の運び、靴下の選択とはき方、自分の選択からテーピングの技術など、歩行をサポートする技術が必要となります。先日、過去40<sup>キ</sup>を最長距離ウオークとする私が、1ともなく完歩できました。さらには友人2人と行動を共にしました。

「美しい歩き」は単に見た目に美しいだけでなく、身体の損傷を防ぎ、持久力、忍耐をもつて厳しいコースへも対応できる歩行力だと考へるようになりました。そこには身体を中心軸の

未知の距離であり、にでき、体力的にも精神的にも支えられてのウオーキングは、今後正しい歩行技術とサポート技術を身につけて、疲れや痛みを翌日に引

入念に行いました。コースができました。

このウオークを通して私

いと考えています。

どこに負担がかかるのか、このウオークを通して私

は、日ごろの継続したウオ

64歳)

中原 都(倉吉市上井、