

# 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  
く歩きたい」「単なるウオ  
ーキング愛好者ではいた  
ない」というウオーキング  
におけるステータスを求め  
てのものでした。

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。  
うまくいぎ、足を痛めるこ  
を奏してか、ペース配分が  
ツフへの感謝の心の大切さ  
を実感できました。

「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  
力をもって厳しいコースへ  
も対応できる歩行力だと考  
えるようになりました。そ  
の目的は身体を中心軸の  
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を工夫し  
ました。こうした準備が功  
績、一緒に歩く仲間、ウオ  
ークを支える主催者、スタ  
ッフへの感謝の心の大切さ  
を実感できました。

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  
クは、今後正しい歩行技術と  
サポート技術を身につけ、  
伝えていかなければなら  
ず、今後の研さんに努めた  
いと考えています。

64歳

中原 都（倉吉市上井、