

シンバちゃんの ノルディック日記

歩く門には
福来る



11月18日(土) 10:00~11:30 秋ヶ瀬公園周辺

6月17日からスタートしたノルディックウォーキングのレッスンも第8回目を迎えました。

今まで体験された方から様々な感想が聞こえてきます。

「牛の乳搾りみたいだね！」(基本動作: キャッチ & リリースの動きを実践して)

「宇宙遊泳、空中散歩のようだよ！」

「ポールと体が一体になってきたよ！」

「リズムカルに体を動かすこともできて、生活習慣もいいリズムになるよ！」

「秋ヶ瀬公園にこんな道があるんだね！1人だと来ないからね～」

「みんなと歩くと楽しいよ！」・・・

10月14日の秋ヶ瀬公園(三ツ池グランド)では、ワンちゃんの競技会にてハプニングがあり大爆笑！

また、レッスンを体験した後、ご自身のペースで活動範囲を広げてウォーキングを楽しんでいらっしゃる方もおります♪

ポールを使うことで、普通のウォーキングと明らかな違いを実感し、より全身を使い効率のよい運動量を得ることができ、まさに「歩く門には福来る！」です。

本日は、16名の方が体験されました。

願いが届いたのか、雨の予報から曇りに！

今日は、いつもとコースを変えて羽根倉橋方面から秋ヶ瀬公園へ。色づいた木々、落ち葉等々秋を満喫しながら、たっぷり歩きました。(約4km、約6300歩)

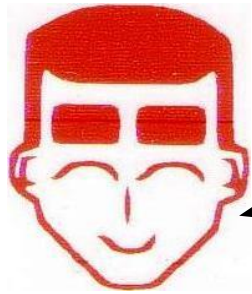
ご参加された皆様、本当にお疲れ様でした。次の機会もぜひ一緒に楽しみましょう！



※画像は、
11/17の
秋ヶ瀬公園

今後は、心拍数・歩数・距離等を意識した活動を試み、個人個人に合った運動強度を知ることによって、より充実したウォーキングライフの手助けができるのではないかと、ワクワクしています！また、活動範囲を広げ、よりさいたま市の土地・文化に触れ、新しい発見ができることを期待しています。

初めての方、ご経験のある方、ウォーキングをやってみても続かない方、膝・腰に不安がある方等々ぜひぜひ、ご参加ください！



シンバちゃんの ハルテイク日記 その2

歩く門には
福来る



11月28日(火) 10:00~11:30 秋ヶ瀬公園周辺

本日は、8名の方が参加されました。

どうやらシンバ・サクライの2人とも、晴れ男でも雨男でもないようです…
「クモ男?いや曇り男!」10:00から11:30までしっかり曇ってしまい、
レッスンが終了したら、青空が!空の青、イチョウの黄色、モミジの紅…色のコントラストを
楽しめたかったのですが(泣)しかし、今日はたくさんの発見がありました!

今日のコースは、秋ヶ瀬公園に入りテニスコート横を通り、野鳥園方面へ。
色づいた木々に見とれながら野球場横にさしかかると、参加者の方から、
「あそこにカラスウリの実が。ここには、野ばら(実)が!」
「わらべは~見たり~♪」シューベルトもゲーテも喜んだでしょうか…
野ばら(実)は、初めて見ました! ひっそりと、でもたしかに秋がここにもありました!



カラスウリ



野ばら



白鷺

こどもの森付近では白鷺も羽根を休めて、お出迎えしてくれていました。
あまりにも景色が美しかったため、ウォーキングのペースは、ゆっくり(笑)
立ち止まって鑑賞、立ち止まって鑑賞。たっぷり秋を満喫しました。
ペースはゆっくりでしたが、約4km/ 5747歩と刻むことができました!
さいたま市が推奨している「めざせ8000歩!」に近づけられるように
更に工夫を重ねていきたいと思えます。今日は、たくさんたくさん笑いました!

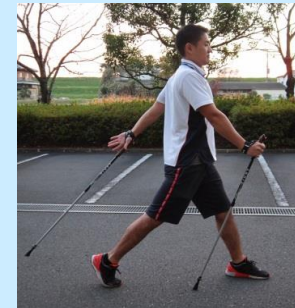
♪笑い、歩く門には福来る♪

サクライ翔平の ワンポイントアドバイス



●ポールを突く位置

「ポールは、足と足の中間の位置に突く!」



レッスン中に、ポールはどの位置につけばいいか質問を受けます。
ポールを持つ腕を前に出し、足と足の中間の位置にポールは突きます。

ポールを後ろ斜めに突くことで、地面をぐっと押すようになり推進力で前に進みやすくなります。
この推進力を利用することで、普段よりも速く歩くことができるようになります。

颯爽と歩く姿はカッコイイですね!

楽しい、楽しいレッスンです!

皆様のご参加、お待ちしております!