

# シンバちゃんの ハルティック日記 その4

歩く門には  
福来る



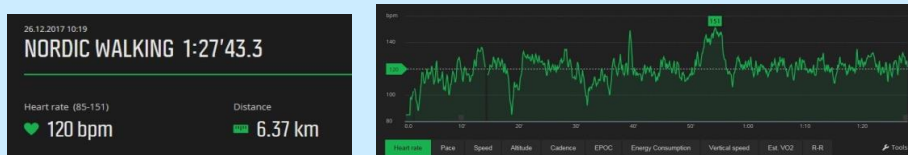
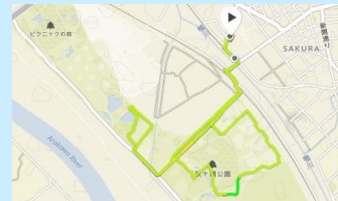
12月26日(火) 10:00~11:30 秋ヶ瀬公園周辺

本日は、6名の方が参加されました。

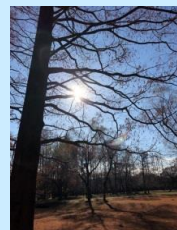
前回同様に快晴！風もなく暖かい！絶好のウォーキング日和！富士山も遠くから見守ってくれています。

今回もスポーツウォッチ「SUUNTO」を活用。心拍数を意識したレッスンを試みました。自身の体調に合わせてペースを調節し、よりウォーキングらしい実践をすることができました。目標心拍数に近づけるために、あえて歩幅を広げペースを速めてみることも実践し、今までの歩き方との違いも体感していただきました。じんわりと汗もかき、歩いたあ～という実感がありました！

通常のレッスンでは、秋ヶ瀬橋方面か羽根倉橋方面、どちらか一方向に歩いていくところを、今日はどちらの方向にも歩くことができ、距離も約6.5kmと伸びました！「そんなに歩いたんだね！」と驚きと喜びを口にする方が多かったです！



今年最後のレッスンでしたが、とても充実した形で終わることができました！



鳥の巣が！

## サクライ翔平の ワンポイントアドバイス



●全身シェイプアップには！  
「一歩をしっかり踏み出し、歩幅を大きくする！」



一歩踏み出す時、  
＜前足＞  
かかと→足の全長にかけて地面につける。  
＜後ろ足＞  
かかと→足の指のつけ根→つま先の順に地面から離す。

つま先で「ぐいっと」地面を強く蹴ることで、歩幅を広げることを意識させ、よりスピードをアップすることができます。同時にポールを突くテンポも早くなり、腕も今まで以上にしっかりと振ることになります。そのため、消費カロリーも増え、全身のシェイプアップにつなげることができるようになります！

皆様のご参加、お待ちしております！