

# 中恵土キャンパス 学習報告書

## 第2回「試してみよう！ノルディックウォーキング」

6月21日（水）、中恵土キャンパス「試してみよう！ノルディックウォーキング」が、ヒビノスポーツさん協力のもと開催されました。2本の専用ポールを自分の身長に適した長さに合わせた後、ウォーミングアップを十分行い、ポールを持って歩く練習をしました。ポールを持たない状態で歩くと、下向きで猫背、元気のなさそうな姿勢の人が多く見られましたが、ポールを持って前をみるだけで、なんとということでしょう！すーっとした立ち姿、後姿は10歳？若返って見えました。足腰が痛い人もゆっくりと歩きながら、普通に歩くよりずいぶん楽に歩けるとノルディックウォーキングの効果を実感していました。

### ノルディックウォーキングの効果

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングによりエネルギー消費量が約20%も増加します。上半身も使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の稼働域の改善にも有効です。体力づくりやシェイプアップに効果ありそうですね

### しっかりウォーミングアップ



正しい姿勢



### 感想

- ・こんなに楽に歩くことができるとは思いませんでした。良いことを教えていただきました。
- ・腰が曲がっているのですが、ポールを持ってあるいたら、楽に歩けたような気がします。
- ・歩きやすく、大股で歩いてよかったです。・姿勢よく歩くように意識が出来ました。気持ちよかったです
- ・本日講座とても役に立ちました。スティックを買い求めて続けたいとおもいました。
- ・歩くのが無理かなと思ったけど、楽しく、楽に歩いてとても良かったです。