

令和4年度

印西市民アカデミーだより

第11号

講座11：ニュースポーツ体験

10月14日(金)、コロナ禍の中でもできるスポーツということで、屋外で一人でもできるノルディックウォークを体験しました。北欧で始まったノルディックウォークは、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズ的一种です。当日は、薄曇りで風もなく運動するには最適な天候でした。色づき始めた松山下公園内の木々の中をウォーキングしながら気持ちの良い汗を流すことができました。



総合体育館前で入念に準備体操



正しい姿勢で、いざスタート!



初めのぎこちない動作も…



階段を上るときには…



ベンチを活用したストレッチ



ポールの動かし方の注意点は…



ポール操作も様になってきて…



階段を下りるときには…



ゆっくりクールダウンして…