

令和5年度
 印西市民アカデミーだより
 第10号

講座11：ニュースポーツ体験

10月13日(金)、スポーツの秋にふさわしい爽やかな天気恵まれ、松山下公園でノルディックウォークを初体験しました。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の一つです。



下半身を入念にストレッチ



上半身を入念にストレッチ



いざポールをもってスタート



上り坂を歩く時のポールは…



下り坂を歩く時のポールは…



途中、ベンチを使ってストレッチ



階段を上る時のポールは…



階段を下りる時のポールは…



後半はポール操作も様になって…