

# シンバちゃんの ノルディック日記 その5

歩く門には  
福来る



7月16日(月・祝) 10:00~11:30 川崎街道入口~日野中央公園

本日は、3名の方が参加されました。

「海の日！」連日、猛烈な暑さにより日本列島が悲鳴をあげています！こんな日にウォーキング!? わざわざ熱中症になりにくいようなものでは??? 天は我々を見捨てませんでした！

空は曇り!曇り!曇り!

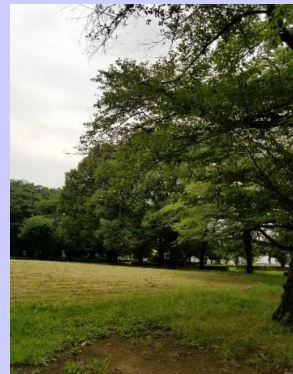
気温が上昇する中、とても歩きやすい気候になりました！

しかし、体内には熱がこもりやすく熱中症になる可能性が大いにありました。

今日は、たくさん休憩をしながら無理をしないウォーキングでした。

川崎街道付近のなだらかな上り坂は、思いのほか応えました！本日目的の日野中央公園に着いた時には、首すじ、頭を中心に全身が熱を帯び、知らず知らずのうちに体力を消耗していました(>\_<)

熱中症の怖さを身をもって体験し、予防対策の重要性を実感した瞬間でした！日野中央公園には木々がたくさんあり、木陰での休息はとても気持ちいいものでした！風も心地よく、「涼をとる」というのは、こういうことを言うのだな！と自然のありがたさを体感することができました！



## シンバ直の ちょっと一言



本日のまでの全歩行距離は？

約26.1km

ぐいぐい進む、ノルディックウォーキング！  
カギを握るのはポールの先端のラバーチップ！  
斜めにカットされているのが特徴です！

地面をしっかり捉え、  
ぐいっと後方に  
押し出すと、自然に  
推進力が増し、  
信じられないくらい  
前に進みます！



それがまた心地よい！！

皆様のご参加、お待ちしております！