

# 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

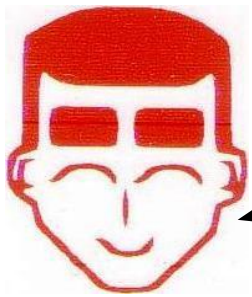
ぐいぐい進む、ノルディックウォーキング！  
カギを握るのはポールの先端のラバーチップ！  
斜めにカットされているのが特徴です！

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！



# シンバちゃんの ハルデイック日記 その6

歩く門には  
福来る



**7月20日(金) 10:00~11:30 市民の森スポーツ公園~多摩川**

本日は、2名の方が参加されました。

快晴！快晴！ 照りつける日差しによって気温もぐんぐん上がりそうな予感・・・  
幸いにして、風があって日陰に入ると気持ちがいい！  
今日は、無理をせずペースを落として、のんびりお散歩♪  
市民の森スポーツ公園の景色は、毎度のことながら癒されます。  
緑と青のコントラストが美しい！

このようなのんびりゆったりとした時は、  
自分の歩き方、ポールの突き方等を見直すことができるいい機会です。  
左右のバランスが、あまりよくないため靴底の減り方も  
違ってきてしまいます・・・  
腹筋を意識しながら、まっすぐ歩くことを心掛けたいですね！



多摩川堤防からは、まだまだホーホケキョの鳴き声がお出迎えしてくれていました (o>v<o)



仲田の森蚕糸公園前には、ナスがたくさん♪



用水路は、涼しげです！

シンバ直の  
ちょっと一言



本日のまでの全歩行距離は？

↳ **約28.9km**

●全身シェイプアップには！  
「一歩をしっかりと踏み出し、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！