



# シンバちゃんの ノルディック日記 その1

歩く門には  
福来る



9月17日(月・祝) 10:00~11:30 市民の森スポーツ公園~甲州街道

本日は、12名の方が参加されました。

8月の暑い時期を避け、いよいよ再開です！  
虫の音も聞こえ、少しずつ秋の訪れを感じるようになり、ウォーキングもしやすくなりました。  
八坂神社のお祭りもあり、日野駅周辺からも「秋」の雰囲気伝わってきていました。

快晴！快晴！今日は初めてご参加された方が多く、  
ポールの基本動作・基本姿勢に時間を費やしました。  
ポールを使い始めてまもなく、少し猫背気味に歩かれていた皆様が  
「背筋ピン！」とても姿勢がよく、カッコいいウォーキングフォームに  
大変身していました！！

ポールを上手に扱い、ぐいぐい前に進んでいく姿が  
たくさん見られ、とても楽しくレッスンを進められました♪



木の実も見られ、  
秋いっぱい！



シンバ直の  
ちょっと一言



本日のまでの全歩行距離は？

約32.2km

●二の腕のシェイプアップ

「ポールを突く腕を後ろに振る時、二の腕を意識する」



推進力を利用して地面を  
押す時、斜め後ろに流すように  
押し、腕を伸ばすことによって  
「上腕三頭筋」いわゆる二の腕  
が、ぎゅっと縮みます。  
この動きを繰り返すことで  
二の腕のシェイプアップが  
期待できるでしょう！

通常のウォーキングと違い、ノルディックウォーキング  
はポールを使用することで、下半身だけでなく上半身の  
筋肉もたくさん使います。全身の約90%の筋肉を  
効率よく動かし、シェイプアップ効果を高めることが  
できます！スタイリッシュな体作りに最適です！

皆様のご参加、お待ちしております！