

シンバちゃんの ノルディック日記 その11

歩く門には
福来る



11月25日(日) 10:00~11:30 市民の森スポーツ公園~多摩川堤防

本日は、2名の方が参加されました。

複数回参加された方とご高齢の方のお2人のご参加でした。ご高齢の方は、お体を少し悪くされてからは、スーパーに出かける距離くらいしか歩かなくなってしまったとのこと。「これではいけない！」と気持ちを奮い立たせてのご参加でした。以前のように、普通に歩きたい！いろんな所へ自分の足で歩いていきたい！その切なる想いを、じゅうぶん感じながらレッスンを進めていきました。

ゆっくりと、そしてしっかりと足取りで距離を伸ばしていきました！約3.3km美しい景色も楽しみながら、完歩！満足気な笑顔が印象的であり、心を打たれました！

多少慣れてきた方には、ゆっくりとしたフォームで歩かれることをお勧めします！

どこの筋肉を主に使っているか、感じるができます。また意識的に腕や足の筋肉を使うことで、ご自身の身体のバランスやゆがみ等を確認することができます。



青と黄色の
コントラストが見事！



シンバ直の ちょっと一言



本日のまでの全歩行距離は？

➡ **約46.5km**

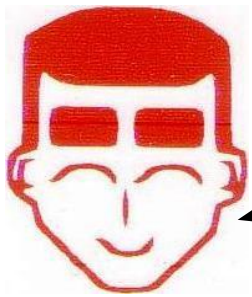
●美しい姿勢づくり！

「足の裏全体で踏みしめることを心がける！」



ポールを突くことで自然と体を起こし、ピンとした姿勢を正すことができるのは、ノルディックウォーキングの特徴の一つです。ポールを突く感覚を体に覚えさせていけば、普段の歩行でも美しい姿勢をキープすることができます。

美しく、正しい姿勢を保つためには、体の重心を体の中心線に持ってくるように、左右のバランスも意識します。上半身だけを意識するのではなく、足の裏全体で踏みしめることを心がけて、「美姿勢」を手に入れましょう！



シンバちゃんの ハルデイック日記 その12

歩く門には
福来る



12月23日(日) 10:00~11:30 多摩川堤防~日野宮神社~日野駅周辺

本日は、1名の方が参加されました。

今年最後のレッスン!

今日は、がらっとコースを変え、日野駅周辺一帯を散策♪
日野宮神社から、宝泉禅寺奥の曲がりくねった急坂、矢の山公園...
初めて歩く場所が多く、発見もたくさんありました!



日野宮神社

「うなぎを食べない!」

日野宮神社がある四谷地区では、うなぎを食べない
という言い伝えがあるようです。昔昔、近くを流れる
多摩川が洪水を起こしそうになった時、「うなぎ」が
堤にできた穴を埋めて防いでくれた等諸説あるようです♪

「うなぎ」私は、大好物です(^◇^)

宝泉禅寺奥の曲がりくねった急坂で
115前後だった心拍数が一気に135
まで上がりました!
日野市役所手前の急坂よりも、
たくさん筋肉を使った!って感じ
でした。



シンバ直の
ちょっと一言



本日のまでの全歩行距離は?

約52.5km

過去11回の平均値を出してみました!

最大心拍数: 約143 平均心拍数: 約108

消費カロリー: 約428Kcal

(月見そば、フルーツパフェ、肉まん1個分等)

もし「脂肪燃焼」を目的とした場合、
以前、紹介した年齢別目標心拍数で考えると、
年齢にもよりますが、まだまだ強度を高くして
いってもよさそうです。
115~135くらいを目安に、一定して数値を
保ちながら、歩けば効率よく脂肪を燃焼していくことが
できます。

数字を意識しながら、歩いていくと、より効果的な
ウォーキングができるようになってきます\(^o^)/

皆様のご参加、お待ちしております!