

2023 オフトレのレポート

(2023年11月4日／担当理事：鈴木、前田)

オフシーズンのトレーニングを三川合流河川敷歩道（あゆみ橋上流側付近）にて実施しました。今シーズンは、ノルディックウォーキング専用ポールを使用し、運動強度を4段階に設定して、初心者には安全に楽しく、スキー競技者には厳しく強度が強くなるなど、工夫したメニューで実施しました。

■集合・ミーティング

現地に集合、ノルディックウォーキングの起源、運動効果などの説明



■ミーティング後

① ポールの握り方の説明



② ポールを使った準備運動



② ノルディックウォーキングの歩き方を説明



③ 歩道をウォーキング





■閉会

全ての参加者がノルディックウォーキングを体験後、講師による講評と、理事長よる挨拶で閉会

