

# おじゃまします



= 体験に参加して！面白かった！

栄町ノルディックウォーキングの会  
「わらび」

ノルディックウォーキングって知っていますか。ノルディックウォーキングは、もとは、クロスカントリーの選手が、夏のトレーニングとしてストックと靴で積雪のない山野を歩き回ったのがはじまりです。2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、体に負担のかからない全身運動です。

6月13日（水）栄町ノルディックウォーキングの会「わらび」の体験会に参加してきました。「わらび」は町の健康保険課が開催したノルディックウォーキング講座を受講後、平成28年4月に設立した団体です。体験参加者8名会員9名。全日本ノルディックウォーク連盟WINSのインストラクター木崎健太さんを講師に、安食台第一近隣公園を中心に実施しました。

ポールを使ったストレッチ運動から始まり、ゆっくり繰り返し歩きます。普段は足だけの2点の支えが4点になるので楽に安全に歩けます。ポールを持つと腕と体幹も鍛えられ、全身運動になります。腕を振るので、足が楽に動くそうです。段々慣れてくると少しずつ歩くのが速くなり、大股になってくるのがわかります。ポールを前後に使うことで普段なかなか使わない肩甲骨を使うこともできます。会員の藤本さんは「週1回では物足りなくて毎日歩いています。メンバーと参加した成田ツーデーマーチで7キロコースを完歩できるまでになってうれしい」「わらびに入って話をする機会が増え、元気になった。仲間がいるから続けられる」と吉田さん、「体重が5kg減って体が軽くなった」と浅倉さんが話してくれました。

2時間はあっという間に終わり、新しく会員になった男性は「面白い！自己流で歩いていたが体を使って歩くのがわかった。先生の教え方もわかりやすい」と話してくれました。

「継続は力なり」週1回必ず運動ができます。毎週水曜日10時～12時

栄町ノルディックウォーキングの会「わらび」へのお問い合わせは

0476-55-1381 代表 黒杉さんまで



ポールを使ったストレッチ



緑の中をみんなで歩く



肩甲骨を動かそう



七月は【文月】ふみつき  
稲穂が膨らむ季節ということから穂含月（ほふみつき）や含み月（ふくみつき）、短冊に歌や字を書く七夕の行事から「文披月（ふみひろげつき）」が変化して文月となったと言われています。全く違う説ですが、どちらも生活に関わりがあります。現在の新暦の各月の感覚とは1ヶ月位のズレがあるものが多いようです。

和風月名（わふうげつめい）とは、旧暦の時に使われていた呼び方です。日本独特の自然現象と季節感から生まれた風情が感じられる月の呼び名です。

一年を  
和風月名（わふうげつめい）で