

こどもの国を応援します

神奈川健生ノルディックウォーキングクラブ



平昌（ピョンチャン）五輪で渡部暁斗選手が活躍した競技が「ノルディック複合」でした。坂道を上り下りするあのクロスカントリスキーマの夏場のトレーニングがもとになって、ノルディックウォーキングが生まれました。両手でポールを持ち、後ろに押し出して歩きます。

こどもの国では月に1回、「ノルディックウォーキング歩こう会」を開いて

月1回の「歩こう会」を指導

ています。一般社団法人神奈川健生ノルディックウォーキングクラブの梶田洋治さん、東晋さん、下司武文さんと、その仲間たちが指導しています。

梶田さんは、腕や肩甲骨、そして全身の筋肉を動かすことで、酸素消費量が20%から40%増え、運動効果が高いと言います。基礎体力を高め、生活習慣病の予防にもなります。そのうえ「4本足歩行」のため安全で、リハビリにも活用されているそうです。

同クラブは神奈川県各地で活動し、年間のべ1万人強がノルディックウォーキングに参加しています。

こどもの国にもアップダウンのある散策路があり、近年、健康志向の高いシニア層にたくさんお越しいただいています。園内の「歩こう会」の開催日は、電話で問い合わせいただるか、ホームページでご確認ください。