

Exercise Walking ♪♪

6/19(木)に晴天に恵まれ、予定通り開催することができました！！参加人数は少し寂しいものでしたが、お一人お一人のお悩みに回答しながら健康に歩くコツを学びました！！

サッカーのワールドカップ日本代表チームやなでしこJAPANが、合宿で利用することもある秋津サッカー場の天然芝の上で素足となり、美しい姿勢づくりを行い、ウォーキングの正しいフォームやウォーキングの効果を高めるための方法を学びました！

気持ちの良い青空の下でウォーキングをすることができたので、気持ちよく体を動かすことを継続していけるといいですね！！

ここからは教室の様子を写真で振り返ります！！

9:00 袖ヶ浦体育館に集合してウォーキングに関する知識を学びました！ポイントは「**有酸素運動の効果を無酸素運動を利用して高めよう!**」です！！

出発前には安静時の心拍数をとり、今日のエクササイズ強度を決める指標としました！



9:40 日本代表も利用する高品質の天然芝で、姿勢づくり、ウォーキングのフォームづくりを行いました！

姿勢づくりによって**力の通り道を上手に作る**ことができ、**姿勢づくりを行う前よりもスムーズに、大きな歩幅で歩く**ことができました！



10:05 だんだん気温も上がり暑くなってきました・・・しかし、エクササイズウォーキングのメインイベントはここからです！

エクササイズとしての効果を高めるために、**心拍数が120～140拍になるように早歩き+遅歩きを交互に繰り返して行くウォーキング**をしました！



★次回ウォーキング教室の案内★

エクササイズ・ウォーキング(第2期)

12月19日(金) 9:00～12:00 東部体育館(<http://sposhin.org/event/616/>)

親子体験

9月21日(日) 9:00～12:00 東部体育館(<http://sposhin.org/event/625/>)

H27.2月1日(日) 9:00～12:00 秋津サッカー場(<http://sposhin.org/event/632/>)