

穏やかな時間と心地良い汗



しっかりと腕を振って大股に。正しいフォームで体への負担を軽減



177人が参加した「ふるさとウォーキングin豊里」。豊里の町並みや旧北上川などを眺めたり、参加者同士でおしゃべりを楽しんだりと緩やかな時間が流れます



まずはしっかりと準備運動。ポールを使って入念に体をほくします



ノルディックウォーキングの指導は、志津川自然の家の長倉清教(きよのり)さん(右)と布施孝介(こうすけ)さん。間違った歩き方や、ポールの長さが適切でない体に無理な負担がかかるため、しっかりと事前説明



景色をながめながら楽しくウォーキング。2本のポールを持つので転倒予防にもなり、下り坂も安心



歩き終えた参加者の皆さん。「気持ち良い」「良い汗かいた」と満面の笑顔



参加者は約5キロのウォーキングコースを見事全員完歩。最後はみんなで輪になり、ポールを高々と上げて「キートス」。キートスはノルディックウォーキング発祥の地であるフィンランド語で「ありがとう」の意味です



地元から参加した佐々木正人(まさと)さん(豊里町)は、「すごく楽しい。普通に歩くより全然疲れません」と上り坂もスイスイ歩いていました。「やっと着いた」と到着の喜びと完歩の達成感に思わずにっこり

