

ウォーキングコース：
ふれあいサロンどんぐり会「広島大学ウォーキングコースに集合」

主催：ふれあいサロンどんぐり会

日時：平成 21 年 10 月 25 日（水）13：00～15：00

場所：東広島キャンパス「ウォーキングコース」爽快コース，骨太コース

講師：東川 安雄（スポーツ科学センター研究員）

参加者：17 名

概要： ふれあいサロンどんぐり会の会員 17 人が、広島大学ウォーキング・コースの「爽快コース」(2.5km)「骨太コース」(1.5km)をノルディック・ウォーキングで歩いた。

東川スポーツ科学センター研究員からの挨拶に続き、今回初めて挑戦するノルディック・ウォーキング及びポールの特徴等について説明があり、そのポールを使って準備運動を行った。その後、全員で「爽快コース」に挑戦した。ウォーキングの途中ではポールを使った簡単な筋力トレーニングも取り入れたり、コース沿いの建物や植物を楽しむなど、より効果的で楽しいウォーキングとなった。参加者は健脚揃いで、さらに「骨太コース」にも挑戦し、約 1 時間 30 分のウォーキングを終えた。

