

ポールを使って、運動前のウォーミングアップ＆運動後のクールダウンが大事だべあ



◆ ノルディックウォーキング心得 ◆

- ① 運動中は、しっかりとした休息と水分補給を
- ② ストレッチなど、準備運動をして安全に!
- ③ 継続してみよう。週3回、1回30分がおすすめ

・冬こそ、もっとウォーキングを楽しもう・

雪が積もり、とても寒い札幌の冬は、どうしても運動不足になります。

南区は、スキー場が身近で、若いころからワインタースポーツに親しみを持つ区民も多く、真駒内公園や滝野すずらん丘陵公園など、冬も豊かな自然の中で運動が楽しめる大きな公園や施設があり、冬のウォーキングを楽しむにはとても恵まれた環境となっています。



真駒内公園



滝野すずらん丘陵公園

新雪の良く晴れた、空気が澄んでいて清々しい朝、まだ誰も歩いていない雪道に、可愛い鳥や動物たちの足跡をみつけたときの楽しさ、自分の足跡だけが付いていく心地よさ。各地域では、暖かい光の雪あかりも行われています。

寒い冬は、つい家に閉じこもってしまいたくなりますが、冬のウォーキングには、冬だけの楽しさがあります。

暖かい室内で十分にウォーミングアップを行い、寒さ対策の重ね着や、帽子、手袋を忘れずに、ウォーキングに出かけてみませんか。

冬道を歩くときは、膝をあげて、足裏全体で地面を足で踏み固めるように歩くといいですよ。

