



谷戸山公園パークセンター前

先月中止になった県立座間谷戸山公園に7月26日行きました。座間NWの方の案内で楽しく外周を回りました



“ポールを持って美しく歩く” 気軽に楽しめることで愛好者が増えている。上半身を使い地面をポールで押し出すことで歩く姿勢が美くなる。

押し出すのが難しい？(JNWAマスタートレーナーの説明が新聞記事に掲載されていた)

ポールで地面を突こうとせずに、自然な腕の振りで歩いてみる。地面にひっかかるところがポールを突くポイントで、なるべく肘を曲げない。

大きな腕の振り？ポールを後ろに押し出す際にグリップを放す。そのまま腕を前に振ると自然にグリップが掌に収まる。腕が大きく振れるので大きな歩きになります。

神奈川健生 NW 情報 (KNWC)

☆JNWA 指導者養成講習会・更新講習会

9月17日(土) 横浜万国橋会議センター

□11月10日(木)~12日(土)・宮崎・鹿児島ツアー
(概算7万円)・・・[参加希望の方連絡ください。](#)

□10月16日(日) 多摩森林科学園・多摩武蔵野御陵ツアー
受付開始!! (チラシあります)

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558

8月のNW講習会

4日(木)・9日(火)

25日(木) * 30日(火) 箱根

* 30日はプリンスホテル~湖尻・桃源台の林間コースを往復します。市外に出かけるので必ず申込お願いします

小田急小田原駅 改札前 8:30~40分集合

(小田原駅8:50分のバスに乗車、往復1,700円)

※秦野発(9:11)・・・→小田原着(9:33)

9月のNW講習会

8日(木)・13日(火)、

22日(木)・* 27日(火)

* 27日は七沢森林公園(予定)

名札! メンバーの顔は解るが名前が?と意見がありましたので新たに名札を作ることにしました。裏面には緊急連絡先などを記載したものを順次作成中です。ご自身で管理していただき参加時にお持ちください。

(緊急連絡先の提出をお願いします)

ポールウォーキング講習会

8月: 2日(火)・11日祝(木)23日(火)