

第87号 秦野ノルディック&ポール

ウォーキングクラブ 令和元年9月号

NWに最適な初秋の季節となりました。8月号でJNWAの推奨フォームを載せました。難しいのは、①ひじを伸ばして腕とポールが直線となること ②ひじの曲げ伸ばしを行わず肩を支点として振る、③ポールをついて押すなどの習得方法として、イチ・ニ・サンを練習しましょう！！

9月のNW講習会 5日(木)・10日(火)・19日(木)・◆24日(火)

◆9月24日(火) お楽しみNW・・・戸川公園現地 9:00 集合

新東名PR館を見学に行きます(10:00 予約)

10月のNW講習会

8日(火)・17日(木)・22日(火)・31日(木)



やってみましょう イチ・ニ・サン！！

左右同時について歩く...押すことを意識

ポールは足の中間につく

ポールを開いた足の中間につく、ポールで地面を後方に押し出します。

これはNWでは最も重要な動きです

しっかり地面を押す

イチでポールをつき、ニで押し出し、サンで腕を

後方に伸ばします

一直線になることを意識



神奈川健生NWツアー

☆10月6日(日)

観音崎シーサイドコース

KNWC10周年記念の為参加費無料

募集中！！

☆11月10日(日)

湯河原・万葉公園散策とミカン狩り

(編集) 秦野ノルディックウォーキングクラブ

代表 村上 政司 0463-79-0558