

11月21日 色づき始めた銀杏前



◆ 今月のテーマ：重心移動で歩行動作をスムーズに ◆

- 良い姿勢のためには、足裏の感覚が大事（高齢者になると前後方向の安定性限界は50%）
- 立位姿勢を良くする・・・抗重力筋による身体伸展反応を下肢から作る

（出典：株プロジェクト・オン岩間徹）

足関節の伸展(ヒラメ筋) ⇒ 弱くなる



- ① 歩行動作の前方移動のブレーキが掛けられない
- ② 膝が曲がったまま、負担がかかりやすい
- ③ 膝・股関節が伸びにくいいため、重心が落ちる

ヒラメ筋を強くするには⇒椅子に浅く座り、かかとを上げて太ももを上から強く押す

12月のNW講習会

☎ ・ ☎ ・ Fax

◆ 5日(木)お楽しみNW・生田緑地の紅葉 ← 11月26日↑の為、順延にしました (申込必要)

新松田：8：36—渋沢8：43—秦野8：47—東海大学8：52—鶴巻温泉—8：54・・・向ヶ丘遊園9：42着

◆10日(火)お楽しみNW・戸川公園紅葉・・・現地集合9：30

◆24日(火) 本年最後の講習会 一年間有難うございました



2020年1月のNW講習会

9日(木)・14日(火)・23日(木)・28日(火)：定例講習会後新年会

★ 新年会：1月28日(火) 定例講習会で出雲大社初詣の後、志津加・・・参加費¥2000(申込必要)

ビンゴ景品当日1品持参・新年会のみご参加も大歓迎！！

神奈川健生NWツアー

予告！ 2020年3月 江の島から茅ヶ崎へ湘南海岸

(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