



100歳時代を健康に歩く「1回10秒のひざ上げドリル」(後藤淳一著)

きれいな姿勢は疲れる姿勢! 猫背は無理に伸ばさない・・・「年取って、背中が丸くなってきたよ」「老けて見えるから背筋を伸ばして」こんな言葉は要注意です。無理に背中を伸ばした瞬間から要介護のカウントダウンが始まります。「気をつけ」よりも「休め」の姿勢の方が理にかなった姿勢であることはほとんど知られていません。「気をつけ」をするとき、私達は胸、背中、腰、脚にギュッと力を入れます。一方で「休め」の姿勢では、力が抜けてリラックスできているはず。力を使わずに立てるといことはバランスがとれているということ。「気をつけ」より「休めの姿勢」が楽と聞けば、きっと多くの方が「そうだった!」と思うでしょう。

ひざ上げ10回で立ち方、歩き方が上手になる・・・立つ時、歩き時に重要なのは、筋力より体の使い方です。

しっかり体をコントロールできていないと、余分な筋力を使って体に知らず知らずのうちに無理をさせています。

体を上手く使うコツは「ひざ上げ」です。片足を上げるだけのシンプルな動きですが、初めて挑戦すると、

皆さんが「できない!」「難しい!」と感じます。それは体を正しくコントロールできていないからです。➡次号に続く

2月の講習会

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時30分集合
【3回目ワクチン接種実施の為➡体育館駐車場使用できません】

3日(木)・8日(火)・17日(木)・22日(火) 戸川公園(梅) 現地9:30集合

3月の講習会

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時30分集合
【3回目ワクチン接種実施の為➡体育館駐車場使用できません】

3日(木)・8日(火) 戸川公園(おかめ桜) 現地9:30分集合・17日(木)・22日(火)

3月5日(土) ふれあいスポーツデー NW&PW体験しませんか?【体育館駐車場※】
9:30~11:30 体育館前けやき広場 お好きな時間にお越しください

あけましておめでとうございます! 2022・1・6



今年もコロナ感染に注意しながら
楽しくNWしましょう
宜しくお願い申し上げます

(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



1・25 寄ミロクキャンプ場NWとロウバイ (自由参加)

