

軸ぶれずに すっきりと

矢巾で歩き方教室

矢巾町の総合型地域スポーツクラブ「薬々クラブ矢巾」（工藤真理子会長）のウォーキングスキルアップ教室は5日、同町南矢幅の町民総合体育館で始まり、歩き方の基本を伝えた。

40〜70代の15人が参

加。県内各地で陸上競二子町の阿部丈二さんが技の指導を行う北上市（37）が講師を務めた。

阿部さんは、体の軸を真っすぐにする大切さを強調。バタフライのように両腕を同時に回しながら歩いたり、はしご状の練習器具「ラター」を使ったステップ運動、コインを立てたコースをジグザグに進む練習をした。

阿部さんは「進みたい方向に足を向けないと、体に負担がかかる」などと説明。同町高田の主婦佐々木美美子さん（62）は「隅々まで体が伸びる感じがして、気持ちがいい」と笑顔を見せていた。

同教室は3月12日まで全5回。

※ 岩手日報 平成22年2月6日付 朝刊

※ この記事は岩手日報社の許諾を得て転載しています。無断転載、複製及び頒布は禁止されています。