

ストックウォークサークル



6月5日 参加の皆さん

会話を楽しみ 無理なく 健康づくり

総合型地域スポーツクラブ「ふれ・スポ・とうべつ」の講習会を経て、平成25年度からふれスポ所属のサークルとしてスタートし、現在会員12人で毎月第1・3・5水曜日に活動をしているストックウォークサークル。活動に同行し、ストックウォークの楽しさについてお話を聞きました。

★ 活動の様子 ★

1時間30分で約8,000歩(5.5km)をウォーキングしました。



出発前には準備体操とルートの相談



交通ルールを順守しウォーキング



ちょっと休憩！ 会話が弾みます



当別川河川緑地もウォーキング

【この日のルート】総合体育館→阿蘇公園→当別川河川緑地→ふくろう街道→白樺緑地→総合体育館

ストックウォークとは

ストックウォークとは、専用のストック（ポール）を持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。一般的には、ポールウォーキングと呼ばれ、上半身も積極的に動かす全身運動で、通常のウォーキングより20パーセント以上の運動効果があります。年齢を問わず誰でも楽しみながらできますので、健康づくりを考えている方には最適な運動です。

ルートはその日行きたい所

ウォーキングのルートは、その日に参加した会員同士で、天候や気温、休憩場所、途中で立ち寄りところ、花や樹木の生育状況などいろいろ会話をしながら無理なく活動できるルートを決めて、5キロから7キロ程度をウォーキングしています。天候の急変などで、出発後に臨機応変にルート変更することもあります。雨天の場合は、総合体育館内で活動をしています。

話せる速度でウォーキング

活動する楽しさは、なんといってもコミュニケーションが取れることです。休憩場所では水分補給はもちろん、持ち寄ったお菓子を交換し、みんなで食べながら楽しく会話をしています。最近では、単にウォーキングをするだけでなく、町内に新しい飲食店などのお店がオープンした時は、必ず一度は立ち寄っています。阿蘇岩ウォーキング（ふれスポ主催）や垂麻まつりなど町内で行われるイベントにも積極的に参加をしています。また、小学生が元気にあいさつをしてくれるのもうれしいです。

ストックウォークに同行させてもらおうと、とにかく会話を楽しみながら活動している姿が印象的でした。道路の抜け道も、とても詳しくかったです。（6月5日取材）

■会員随時募集しています

体験参加大歓迎！ストックの貸し出しもできます。総合体育館（NPO法人ふれ・スポ・とうべつ事務局・☎22-3833）