

# 水中ポールウォーキング宿泊体験ツアーご案内

梅雨のあとは、真夏のような暑さと体調管理に気を遣う季節ですが、100歳までウォーキング会員の皆様におかれましては、御健勝のことと存じます。

さて、会員どうしの親睦を深め、関連情報の交換促進を目的として一泊二日の水中ポールウォーキング体験ツアーを企画しましたので、ご案内申し上げます。

今年は、信州の上田市鹿教湯温泉の『斎藤ホテル』の温水プールを利用して「水中ポールウォーキング」及び、里山の溪流沿いを歩くプログラムを企画いたしました。鹿教湯温泉は、鹿に姿を変えた文殊菩薩(智慧を司る仏様)が、信仰心の厚い猟師に温泉の場所を教えたといわれ、鹿が教えたので鹿教湯温泉との開湯伝説があるそうです。元禄時代より湯治場として栄え環境庁の国民保養温泉地の指定も受けています。



水中ポールウォーキングは、皆さんが経験されている水中歩行トレーニングとノルディックウォークを組み合わせた新しいトレーニング方法であり、会員の皆様のご意見をもとにより良いものを作り上げていきたいと考えています。

水中ポールウォーキングは、富士温泉病院で新たに開発された水中で倒れない立脚型のポールを使って、両上肢運動が起立姿勢を維持して歩きます。この歩き方は従来のような浮力に影響され前屈みで歩く水中歩行の様式を一変させて股関節をしっかり伸展させ正しく起立した姿勢で踵着地から拇趾離床を行なう足の運動を取り入れたウォーキングです。両上肢のポール運動を取り入れ股関節や体幹など全身の骨・関節の伸展運動を取り入れた弱重力の安全な水中歩行運動です。

日頃ノルディックポールを使ってウォーキングトレーニングをされている方、またこれから始めようとお考えの方にとっても、本ツアーはご自身でその効果を確認する絶好の機会となることでしょう。また仲間とのおしゃべりを楽しみながらの溪流沿いの美しい自然のウォーキングは何よりも気分転換になることでしょう。

ツアーの実施に際し、ノルディックウォーク公認指導員や理学療法士のサポート体制をとり、安全に行えるよう留意します。

皆様のご家族やご友人をお誘いあわせの上、参加されますよう ご案内申し上げます。

平成29年7月吉日

100歳までウォーキング

名誉会長 矢野 英雄

会 長 軽部 俊二