

# ノルディックウォーキング教室 を開催しました！

組合員と家族の方を対象としたノルディックウォーキング教室を10月16日(土)に河口湖で開催しました！

河口湖畔や河口湖大橋を歩き、ノルディックウォーキングを楽しく体験しました。

## ● 講習

始めに、大池公園で富士山国際ノルディック協会の講師の方からポールの長さの調整や持ち方など基本的な使い方を教わり、ポールを使って歩く練習をしました。



## ● 体験

講習の後、大池公園を出発して河口湖大橋を往復し、ノルディックウォーキング体験をしました。



## ● 参加者の方の感想・ご意見

- ・良い時期で気持ちよく体を動かして、ストレス発散になりました。
- ・講師の方がユーモラスで楽しく体験できました。
- ・基本が良く分かりました。良い企画だと思います。
- ・普段のウォーキングとは違った動きで難しかったですが、気持ちよく歩けました。
- ・今まで方法も知らなかったなので、とても良かったです。
- ・歩行の方法をしっかりと教えてもらえた。景色が良く、体力向上もでき、とても有意義でした。