

ウォーキングスクール

正しい歩き方を学ぼう!!

第2・第4 月曜日

10:40 ~ 12:00 ※雨天決行



ウォーキングは、誰でも気軽に始められる有酸素運動であり、**体力増強や健康増進にも効果的**です。さらに『正しい姿勢』で歩くことにより、**生活習慣病、腰痛、肩こりなどの予防**にもつながります。元実業団ランナーのコーチが、基本動作を含めしっかり指導します!

【対象となる方】

- 健康増進の為に、ウォーキングをやっている方、もしくは始めたいと思っている方。
- 一人でウォーキングしているけど、どうせやるならみんな楽しくやりたいと思っている方。
- しっかりとした（ケガをしない等）、歩き方を身に付けたいと思っている方。
- 将来はジョギングをしたいが、現状体力不足と感じている方。

【主な練習内容】

- ウォーキングに必要な動作（準備体操含む）とストレッチを入れながらゆっくり歩きます。
- 正しいシューズの履き方から、腕の振り方、ウォーキングフォームまで丁寧に指導します。

【場所】

- **観音山ファミリーパーク（集合場所：芝生広場／時計塔付近）**

※観音山ファミリーパークのサークル「県民ユニット」内のスクールになります。

【参加料金】

500円

【注意事項】

- ・着替え・給水などは各自でご用意ください。
- ・貴重品などは各自で管理をお願いします。

【指導者】

上州アスリートクラブ／ヘッドコーチ 荒井 崇
関東学院大学→日清食品グループ→トライアスロン選手

【問い合わせ先】

特定非営利活動（NPO）法人 上州アスリートクラブ
群馬県高崎市末広町187 番地1

HP：<http://www.josyu-a-club.org> メール：info@josyu-a-club.org TEL&FAX：027-315-8460