

ノルディックウォーク

感染予防のためジムに行けなくなり1年、筋肉も落ちてきて、鎖大師の坂を登るのに勢いがなくなってきました。

そこで思いついたのがノルディックウォーク。学生時代にスキージョギングの距離競技をやっていたので、ストックの扱いは朝飯前です。試しに長い傘でくだんの坂を登ったところ、腰は伸びるし、若い頃の興奮がよみがえってきたので早速ウォーキング用のストックをポチッと購入。歩くより消費カロリーが多い、腕の筋肉がつく、肩こりがなおる、膝への負担が減る、転びにくいなどいいことが多いです。スキーの時はひと蹴りで5~10mは進むので、ストックは長く140cmでしたが、ウォーキング用はストックを握って地面について肘が直角になるように調節します。僕は115cmでした。恥ずかしながら40年前の勇姿(?)。ストックも長いけど髪の毛も長いな。

所長 宮下 明



▲写真上 1981年

▼写真下 2021年

