



ノルディックウォーキング

座間市ざまりん

ノルディックウォーキング

ポールウォーキング

無料体験会での参加報告



ポールウォーキング

座間市ざまりん

ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会

今年度の座間市のチャレンジデーは、5月30日(水)でした。私共ZNWでは、今年度も谷戸山公園でNWとPWの無料体験会を開催し参加しました。雨の心配される天気でしたが、総員51名の参加者でNW、PWの初心者講習と谷戸山公園内周回組に分かれ、10時から11時半までほど良い汗をかき、雨も免れての解散でした。多くの初めての参加者もポールの効用を体験し、大変満足されていました。

午後は、サニープレイスで開催された元オリンピックのマラソン選手・宇佐美彰朗先生による「体に効くウォーキング講座」に有志10数名が参加し、ユーモアあふれる先生の大変に貴重なお話と実技を体験出来ました。当会とNW、PWの紹介時間もあり、充実したチャレンジデーの一日となりました。



市役所にはチャレンジデーのノボリと谷戸山公園への参加者参集



ウォーミングアップ後は初心者講習と園内歩行組別れ、スタート!

宇佐美先生とウォーキング講座参加のZNWスタッフ、NW、PWの紹介の時間もありました

