

わくわくドキドキ

楽しいアウトドア科

日時：2022年5月10日(火) 10:00～15:00

場所：大阪天満橋「川の駅 はちけんや」内集合

講師：木村健二先生

テーマ：大阪城公園付近 ノルディックウォーキング

内容：★ ノルディックウォーキングの説明

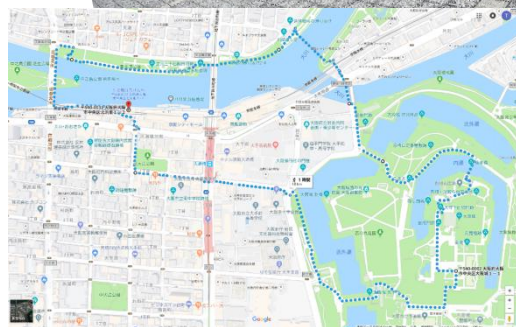
★準備運動（ポールを持って！）

時計回りに大阪城に向かって出発➡大阪城1週5kmコース➡

スタート地点に戻る➡ポールを返却➡昼食➡

★午後からオリエンテーリング(自由参加)➡

ポイントを探しながら時間を競う！（これも5kmコース）



「今日の一言」から抜粋

☆ウォーキングに比べて、ノルディックウォークはやはりエネルギー消費量が多いことが体験できました。

☆ノルディックウォーキングを実践できて普通に歩くより足の負担が、少ないことが分かりました。またやってみたいです。

☆ノルディックとは云うものの、大坂の街再発見！！歩くのも苦にならず

☆お天気が良すぎて、暑く結構疲れました。良い運動には成りました。

以上