



広島県教育事業団だより

スポーツ × カルチャー “スポカル”

vol.46

スポカル

情報
ひろしま

SPORTS × CULTURE HIROSHIMA INFORMATION

春から運動!

ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキングの
ポール

もくじ

- ☆自主事業紹介 2
 - 22年度の主なイベント
 - 21年度の主な実施イベント
- ☆生涯スポーツ&トピックス 5
 - ノルディックウォーキングをご存じ?
- ☆グリアリ&コカウエストだより 6
 - レスミルズマジック ●親子DEあそぼう!!
- ☆まいふんだより 7
 - 卑弥呼と箸墓古墳の謎に迫る...
- ☆健康・体力質問コーナー 8
 - 道具はいらない! 簡単体力チェック

編集者のつぶやき

こんにちは。編集者のTです。春うらら、グリーンアリーナ周辺も桜が満開、気分もウキウキ!ですね。

上は「ノルディックウォーキング」というスポーツの写真です。ポールを持って歩きます。5ページに特集しているのでご覧ください。私もやってみましたが、こんなに全身の筋肉を使うとは思っていませんでした。

バランスを保たなければいけないので腹筋も使いました。年齢にかかわらず体力に応じて気軽にできるということなので、両親を誘って本格的に挑戦したいなと思っています。

これからの季節は春の風景を楽しみながらできますね!

☆スポカルについてのお問い合わせは

広島県立総合体育館内 スポカル編集担当
〒730-0011 広島市中区基町4-1
TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992
Eメール g-arena@sports.pref.hiroshima.jp

編集発行/財団法人広島県教育事業団 広島県立総合体育館
平成22年(2010)3月30日発行
ホームページもご覧ください!
<http://www.sports.pref.hiroshima.jp>