

# 第2回 健康セミナー

## 「体幹を意識したウォーキング」

北陸体力科学研究所の健康運動指導士 竹内氏を講師に迎え、「体幹ウォーキング」の基本的な考え方と具体的な方法を学びました。

**1回目** 6月21日(水) 10:00~11:00

**2回目** 6月22日(木) 10:00~11:00

場所：末広体育館 アリーナ

講師：公益財団法人 北陸体力科学研究所  
健康運動指導士 竹内 寛子 氏

「着地した足に上からまっすぐ重心をのせ、肩甲骨をしっかりと動かす」「骨盤から足が前に出る」「後ろ足を強く蹴りださない」など、ひとつひとつの基本を理解し、時間をかけて実行していくことで体が自然に覚えます。

体幹を鍛えることで骨盤の位置を整え、歩くときに大切な姿勢改善にもつながります。

正しい姿勢・歩き方を意識して、日々のウォーキングに生かしていきたいと思えます。

