



ウォーキング教室講師  
山野井 ユキ子さん  
一般社団法人日本ウォーキング  
協会公認の主任指導員。

# ウォーキング教室

- 日時 毎週月曜日 午前10時～正午
- 場所 コースにより変更あり
- 費用 月額300円（ピジター500円）

季節の移ろいを感じながら、仲間と歩く

最後にご紹介するのは、ウォーキング教室だ。スポーツクラブみらいの発足時か

らある人気の教室で、毎回20人前後の参加者が、10分前後の距離を歩く。コースは、日本ウォーキング協会の主任指導員の資格を持つ山野井ユキ子さんが、実際に歩いてみて決める。コース選定にあたり「重視するのは安全性や歩きやすさ。あとは中間地点にトイレがあることも大切」とのこと。

取材に伺ったこの日のコースは、谷和原公民館を出発し、鬼怒川を渡って水海道駅を折り返す、約9kmのコースだ。稲刈りの終わった田んぼ道を一緒に歩きながら、参加者に話を伺った。本市に越してきて数年、毎週参加しているという吉本郁子さんは「歩きながらおしゃべりをして交流できる。運動にもなるので気持ちもスッキリ」と笑顔。



道中で笑顔を見せる参加者

教室に参加して2年半になる藤野勉さんは「市内に住んで30年以上になるが、初めて行くところも多く新鮮。歩きでないと行けないところも。一人で気軽に参加できるのも良い」と話す。

講師の山野井さんはウォーキングの魅力をこう語る。「四季の移ろいが楽しめて、仲間もできる。普段の歩き方をちょっと変えるだけで、健康に対しての効能がある」。

ウォーキング教室に参加して歩き方がうまくなったと話す和信子さんは、「歩く時の姿勢や歩き方を教わり、普段から正しく歩く意識がついた。ひざの痛みも良くなった」と喜ぶ。

今回の取材で、久しぶりにまたまった距離を歩いたが、疲れの中にも心地よさを感じた。



## 終わりに

今回の特集では、「スポーツクラブみらい」の数多くある教室の中から3つをご紹介しました。今回の記事を読み、興味を持った方は、スポーツクラブみらいまでお気軽にお問い合わせください。

あなたにぴったりの教室がきっと見つかると思います。

さあ、スポーツクラブみらいで、仲間づくり、体力づくりを楽しみましょう！

■ 総合型地域スポーツクラブ「スポーツクラブみらい」 ☎ 584566