



HOME PAGE

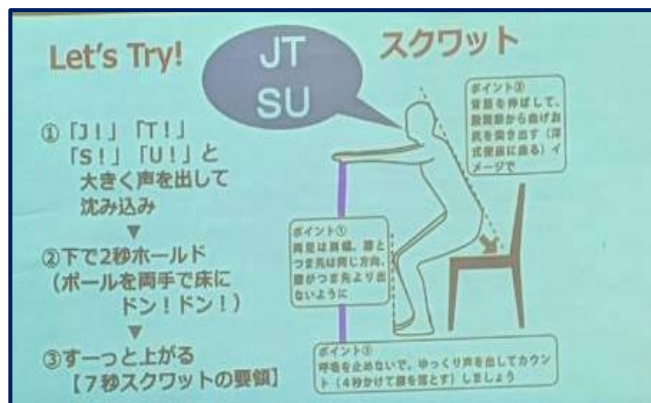


X

ポールdeウォークの応用的なトレーニングを学ぶ！

2026年ポールdeウォークサークル

始動！



座学による講演

JTSUのために杉浦さんが考案！実際にTryしました！



実際に初歩き

準備運動の確認を行った後、研修会場から近い
東慶寺まで歩いてきました！



1月24日、JTSUポールdeウォークサークルは、鎌倉において歩き初めを兼ねたブラッシュアップ講習会を行いました。講習会では、一般社団法人ソーシャルフィットネス協会 杉浦伸郎代表理事から、復習として「ポールウォークがなぜ身体に良いのか」講義を受けました。そして「効き目のある正しい歩き方」について、「正しい目線」「腕の動き」「足の動きや歩幅」について3つのポイントを学びました。その後、歩き初めとして東慶寺までウォーキングしました。

歩き初めの前には、一般社団法人主催のポールウォーク1級検定が行われ、JTSUポールdeウォークサークルから新たに13名が「1級コーチ」として認定されました。