

## 解説付きで鹿嶋神の道の一部をウォーキング！

鹿嶋市には数多くの名所・旧跡が点在しています。この企画では、そんな鹿嶋市の名所・旧跡を解説付きで巡り、鹿嶋市の魅力を再発見します。

今回は、ポールを使ったポールウォーキングでの名所・旧跡巡りを行うことで、コロナ禍での運動不足を解消しながら、さらに専門家による歴史解説付きという特典まで付いています。

春の風景の中、皆様に「歴史とスポーツのコラボ」を体験していただける機会をお届けいたします。と一緒に鹿嶋市の名所・旧跡をポールウォーキングで巡りましょう。

コース：豊郷公民館～夫婦塚古墳群～稲荷塚古墳～

天狗党の墓～鎌足神社～鹿島城跡～豊郷公民館（約7km）



肥満や運動不足、加齢に伴う腰痛・膝痛・肩の痛みなどのさまざまな症状を改善するため、ウォーキングは推奨されています。

その際、ポールを活用することで膝への負担軽減や、上半身の運動にも繋がるとされているポールウォーキングが注目を集めています。

また、ポールを使うことは簡易的な支えともなるので歩行の安定性や、坂道・悪路での安心感を得ることができます。

ポールを活用した歩行には大きく分けてポールウォーキングとノルディックウォーキング（フィットネス）があります。どちらもポールを活用する点は同じですが、フォームや難易度が異なります。今回のポールウォーキングは誰でもすぐに始めることができますので気軽にご参加ください。