

市民のための各種ウォーキングを通しての健康増進活動推進事業

【支援金確定額：200,000円 支援率：79.29%】

取材日：平成23年（2011年）11月6日

■どのような活動をされていますか？

楽しみながら、永続きするウォーキングを地域の方がたに提案し、各種疾病（メタボ・ロコモ・ストレス等）の予防・改善、健康増進を図るとともに、交流の場を提供することにより、生活の質的向上に寄与することを目的に活動しています。

具体的には、行田公園や長津川緑地、海老川ロードで、3つの部門（ノルディック・ウォーキング、パワー・ウォーキング、ヘルス・ウォーキング）に分かれて月に2～4回定例会を実施しています。その他、健康のイベントの機会などに年5回程『ノルディック・ウォーキング講習会』や『健康づくりに役立つ歩き方講習会』をしています。



ノルディック・ウォークの体験講習  
（「健康まつり2011」夏見運動公園にて）

■支援金をどのように活用されますか？

それまで同好会スタイルと教室形式でウォーキングを行っていたグループを合わせて、平成22年7月に本会を設立しました。高齢者を含む一般市民を対象に広くウォーキングの啓発と交流の場づくりを目的とした活動の推進に活用します。

全ての人に有益な2本のポールを使用するノルディック・ウォーキング（NW）は超高齢化社会に有効なウォーキング法として最適で体験会は欠かせません。ポールは業者からのレンタルのみでなく、会として予め揃え、受講者の経済的な負担を少なくするために使います。また、外部講師への謝礼や活動PR・講習会の開催案内のちらし、ポスター、ガイドブックの制作費に充てています。



ノルディック・ウォーク専用の  
ポールを使用します

■今後の活動の抱負を教えてください。

ウォーキングは容易に始めることができ、生活習慣病の予防・改善に有効なスポーツである事は認知済み。せっかく歩くなら、健康づくりに役立つ適切な歩き方を是非奨めたいと思っています。特にNWは身体的なハンディを持つ人や体力の回復を目指す人にとっても身体機能の維持向上に効果があります。今後は各所で関連機関と連携で体験会を開催します。老人福祉センターで『高齢者向けの講習会』、公民館での『ウォーキング講座』、接骨院と『予防医学としてNW体験会』、幼稚園で若い父兄に『歩き方講習会』。医療費削減だけでなく、「人が元気になれば街に活気が出る」ウォーキングで皆をハッピーにしたいと願っています。

～取材を終えて～

健康のために、と早朝歩いています。ノルディック・ウォーキングの体験講習を受けて、やはりただ漫然と歩くだけでは駄目なのだ、同じ時間を使うなら正しく歩かないといけないことがよく分かりました。グリップにストラップが付いた2本の専用ポールを初めて持って歩きました。見た目には易しいようですが、正しいフォームで歩くことが意外と難しい、「上半身の筋肉も使い自分で運動量を調節しながら…」、言うは易し行うは難しかったです。でも歩くのは楽しい。市民による自主活動として、健康のためのスポーツ面と楽しみ・交流のレクリエーション面がバランスよく両立されることを期待します。

■関わり先（連絡担当者）： 副代表理事 佐藤 ヒロ子（さとう ひろこ）

TEL&FAX:047-438-6033

E-mail:hiroko314@nifty.com