

各種ウォーキング講習会を通して市民のための健康増進活動推進事業

【支援金確定額：125,000円 支援率：49.8%】

記入日：平成25年（2013）年3月31日

■どのような活動をしている団体ですか？

「仲間と一緒にウォーキングを楽しんで あなたも私もみんなハッピー！」これが私たちの活動目的です。超高齢化時代の健康のためのウォーキングは、「基本」を大切にしながらも個人の身体条件等に適した方法での支援が望まれます。3つのウォーキング法（2本のポールを使ったノルディック・ウォーキング、心拍数と歩く姿勢を意識したパワーウォーキング、健康な体づくりを目指した運動も入れるヘルス・ウォーキング）の公認指導員が地域住民の方々の支援をしています。ウォーキングの楽しさ、きっかけづくりのための「体験会」と、運動習慣と仲間づくりのための「定例会」があります。



県立行田公園でのウォーキング

■支援金をどのように活用されましたか？

市民を対象にした「体験会」を市内8箇所で開催しました。支援金は、NW体験用ポール購入と開催経費に活用しました。体験会回数は17回、参加人員は延289名、会場は丸山公民館、塚田公民館、県立行田公園、東武百貨店、海神小、運動公園等です。「ノルディック・ウォーキング（NW）」は、安心、安全な上に運動効果が高いので、高齢化社会における最も有効なウォーキング法です。同じ目的を持つ団体、整骨院、百貨店と共催で開催しました。シニア対象法典公民館NWは、はま整骨院と協働で運動習慣をつけるために、体験会から月1回の定例会（9回、延107名）へと発展しました。ほかに、【転倒予防ウォーキング教室】を中央老人福祉センターで、健伸行田幼稚園のお母さん方に【歩き方の基本】を開催しました。



東武百貨店屋上での体験会

■事業を実施して、どのような成果がありましたか？

- ①運動の必要性和運動の楽しさ・気持ち良さを感じてもらった。
- ②NWで、足腰の痛みが改善し、健康維持・増進に繋がったとの声が聞かれた。  
また、中高年の生活習慣病の数値が改善した例も。
- ③時間のない若い人が、日常生活で意識して歩くだけで効果が出ることを理解した結果、毎年ウォーキング講習会を実施することになった。
- ④体験会や定例会への受け入れによる仲間づくり効果で、引きこもり防止に貢献。
- ⑤ポール・靴などのツールで経済効果があった。

■今後の活動の抱負について

私たちはウォーキングで元気で明るい船橋の街づくりに貢献したいと考えています。リハビリから介護予防、健康増進、体力強化まで全ての人におすすめできるNWを中心に、現状に加えさらに新たな団体と協働で企画を進めています。NWは、2種類あります。できるだけ市民の多く集まる場所で、適切なポール選びと使い方をアピールして、健康づくりに役立つウォーキングの普及に努めたいと考えています。

身体に無理のないNWとして「室内でできるポールエクササイズ」「健康生きがいがづくり東葛の会と共催NW」フィットネスとして、船橋港親水公園でNW初心者クラスを見て、体験してもらうのに、「スポーツの祭典」「健康フェスタ行田公園」に参加します。私たちは、「ウォーキングで心も若く、身体も若く」を合言葉に頑張ります。

■問い合わせ先：代表理事 佐藤 ヒロ子（さとう ひろこ）  
TEL：047-438-8818