

<NPO 法人船橋ウォーキング・ソサイエティ> (略称 FWS) 事業提案型・2年目

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

【支援金確定金額：100,000円 支援率：49.17%】

記入日：平成26年3月24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！」がモットーです。25年度は3部門で活動しましたが、26年度は超高齢化時代の健康のためのウォーキングをより普及するために、「ポールを使ったウォーキング」と「美・姿勢ウォーキング」(合言葉は「せ・す・じを伸ばしてさっそうと)」の2部門に統合して活動します。「基本」を大事にしながらも、個人の身体的状況に合うように、公認指導員が支援します。ウォーキングの楽しさを知り、きっかけをつくるための「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。



定例会の様子

■事業提案型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10か所で開催しました。支援金は体験用ポールの追加購入と体験会開催経費として活用しました。体験会回数は28回、参加人員は延べ310名(ほかに9月21日の「市民活動まつり」と10月6日の「スポーツの祭典」の観客が299人)です。会場は船橋港親水公園、法典公民館、海老川、東武百貨店屋上、行田公園、運動公園、市民活動サポートセンター、きららホール、青少年会館等です。同じ目的の東武百貨店屋上の体験会、はま整骨院の協力によるシニア対象の「法典ノルディック」、若い母親対象の「健伸幼稚園母の会」等、対象を明確にしてきましたが、「プラウド新船橋」の体験会は新しい街並みにおける健康運動として位置付けています。



体験会の様子「健伸行田幼稚園」母の会

■2年目となる事業提案型支援金を活用して事業を実施することで、どのような成果がありましたか？

- ①運動の必要性と運動の楽しさ・気持ち良さを感じてもらった。忙しい中で少しでも運動を習慣づけようとする動機づけになった。
- ②「2本のポール」を使えば、ウォーキングが楽になり、行動範囲を広げられることを感じてもらえた。ポールで歩くことによって、足・腰等の痛みが緩和された人もいた。
- ③「健伸行田幼稚園」の母の会における「ノルディック・ウォーキング教室」では、若いお母さんたちが、子供たちの声援のなかで、ポールを使うという新しい親子関係の楽しみを見出した。
- 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2種類の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。なかでも「2本のポールを使うウォーキング」はリハビリから介護予防、健康増進、体力強化まで幅広い目的に有効ですが、従来のイベントや他団体との協働に加えて、今後は「街歩き」にも注力して、もっと日常的に使えるようにしたいと考えています。目的は将来のポール人口増加を見据えて、①個人の健康増進と市財政への寄与 ②船橋の史跡、名所、名店等へ市内外から人を呼び入れて、市の経済活性化に貢献 ③ポールは他の通行の邪魔にならないように」マナーも伝える ④ポール＝シニアのイメージ払拭もアピール。

■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

E-mail: npofws@yahoo.co.jp