

## 平成 29 年度いきいき協働事業『ノルディック・ウォーキング体験事業』報告

### 【小平ノルディック・ウォークフェスタ】

- ・日時…2017年9月16日(土) 9:30~12:30
- ・場所…小平中央公園、小平市民総合体育館 第3体育室
- ・参加者…延べ人数 約 200名
- ・運営スタッフ…29名(ゲスト・MC・コダレンジャー・地域健康づくり推進員含め 50名)

以下、2本立てで開催しました。

#### ① ノルディック・ウォーク体験教室(事前申し込み制 定員 40名)

50名の申込みで締切。当日キャンセル9名あり。

参加者41名

※体験教室参加者アンケートまとめ 別紙あり



2006年トリノオリンピックラージヒル団体・個人代表選手 一戸剛氏によるトークショー  
ポールランニングの実演もあり、歓声が上がりました。



一般社団法人東京都ノルディック・ウォーク連盟代表理事 芝田竜文氏による講話と実技  
指導。準備万端で玉川上水緑道へ。



初めての方と経験ありの方、2グループに分かれ、約2~3kmのコースを歩きました。

② 野外オープン参加イベント (幼児~小学生親子対象)

噴水前広場にテントを設営し、健康推進課のブース(足指力測定コーナー)や、子供の歩育・靴の選び方アドバイスコーナー、歩き方ワンポイントレッスンコーナーを設置しました。



足の測定をする専門スタッフ。お子さまの足を測定される親子の姿もありました。足指力測定コーナーでは、60名以上の方が測定されたとのこと。好評でした。



舞台イベントには、たくさんのお子もたちが集まってくれました。親子合わせて50名以上の方と一緒に、こだ健体操やノルディック体操を楽しみました。

こだ健体操

コダレンジャーショー

みんなのノルディック体操

ブルベーと遊ぼう！

コダレンジャー握手会&写真撮影会

盛りだくさんな内容でした。

台風接近のため雨が降り出しそうな天候でしたが、なんとか予定通り開催できました。

世代を超えて、多くの方にノルディック・ウォーキングを体験していただく良い機会となりました。

オリンピックのオリンピック秘話を聞いたり、一緒に交流しながら歩いたりすることで、オリンピックを身近に感じる機会となったのではないのでしょうか。

### 【簡単！楽しい！効果的なノルディック・ウォーキング教室】

水曜クラス 10/4、10/18、11/1、11/15

土曜クラス 10/28、11/4、11/18、12/2

10:00~12:00開催

水曜クラスは花小金井南公民館を拠点に、土曜クラスは小平元気村おがわ東を拠点として、各クラス35名定員で参加者を募集しました。

参加者 水曜クラス…24名 平均年齢65.9歳

土曜クラス…18名 平均年齢65.7歳

※出席者リスト 別紙あり



足指力を鍛えるエクササイズを実演中。



花小金井南市民広場にて準備体操風景。



ちょっと足を延ばして「ふるさと村」まで。



管理栄養士による食生活アドバイスも。



2種類のウォーキングスタイルを練習しました。



最終回には、修了証をお渡ししました。



こだ健体操椅子 Ver.でウォーミングアップ。



時々、ミニゲームでアイスブレイクも♪



雨雲も吹き飛ばして「ルネこだいら」まで。



半分のメンバーは屋内メニューを楽しみました。



最終回は、最高の笑顔で記念撮影♪



修了式はとても和やかな雰囲気でした。

雨天が続いた秋でしたが、教室開催日は奇跡的に全日お天気に恵まれました。

11/18(土)は冷え込みが強く雨が降り出す心配もあったため、屋内メニューを考えていましたが、予定通り外に出たいという参加者の皆さんの声に応じて、2手に分かれて実施しました。

気温差の大きい時期、天候の影響もあってか、風邪など体調不良で欠席される方が多々ありましたが、意欲的に取り組まれる方が多く、とても良い雰囲気で開催することができました。

事前の生活習慣アンケートにより、既往症や健康状態について把握できたことが、たいへん役立ちました。それぞれの症状や体力に合わせた指導が可能となりました。また、スタッフ間で共有することで、見守りや補助ができました。

体力測定や、各回の健康チェックシートは、それぞれの健康づくりに役立てていただけたよう、ファイルして最終回に返却しました。2カ月足らずの期間だったので、大きな変化ではなかったものの、2ステップ値はほとんどの方が伸ばしていました。歩幅はもちろん、下肢の筋力やバランス能力、柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価できる測定なので、ノルディック・ウォーキングの効果の現れと言えそうです。

また、意図的に毎月開催のこだ健体操教室での測定項目と同じ内容で体力測定を行ったので、今後継続して体力アップに励んでもらえることを期待しています。

今回の教室には、運動習慣のある方、または健康づくりへの意識が高い方の参加が多かったことが、アンケートにより分かりました。運動習慣のない方にも知ってもらうには？今後の課題が見えました。

教室に参加された方の満足度が高かったこと、ノルディック・ウォーキングを継続したいと回答されたことは、嬉しい限りです。教室終了後、サークルメンバーとなり継続されている方、第1日曜日の回に参加されている方、年始の歩け歩けの集いに参加された方など、それぞれのペースで継続される様子が窺えます。少しずつ、ノルディック・ウォーキングの広がりを感じることができます。

※生活習慣アンケート・教室終了後アンケートまとめ 別紙あり

