

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

運動教室Aコース

みんなで楽しく！健康ノルディックコース

事業概要

事業後も日常生活にノルディックウォーキングを実施していけるよう、『ポールを装着しポールを使って歩く』ことを回を重ねるごとにレベルアップさせ、最終日には町内ウォーキングを行なった。参加者からは、満足度点数 9.15 点(10 点満点中)という高い評価を得られた。

参加者の約半数はポールを購入し、集いや他のノルディックウォーキング教室への参加に繋がり運動習慣の見直し・強化を行なうことができた。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数 : 延 67 人
- 予算・収支決算 : 0 円 (参加費用 0 円)
- 集合・解散場所 : 1 日目・2 日目 松伏記念公園 3 日目 B&G 海洋センター
- 1 日目 : 説明(ポールの使い方、ノルディックウォーキングとは、歩き方について)、練習〔松伏記念公園グラウンド周りの歩道を 1 周〕
- 2 日目 : 各自でポール調整、ポールを使って準備運動、前回の復習、練習〔松伏記念公園グラウンド・松伏総合公園の周りの歩道を 1 周〕、ポールを使って整理運動
- 3 日目 : 各自でポール調整、町内ウォーキングの行程等の説明、ワンランク上の歩き方説明、町内ウォーキング(約 3.39km)、ポールを使って整理運動、修了証・完歩証授与式、松伏町ウォーキングマップ等の配布、アンケート
- 希望者には、ポール購入申込書を配布。後日ポールと他ノルディックウォーキング教室の案内を配布

事業効果

- 幅広い年齢層で楽しんでウォーキングができ、ノルディックウォーキングの効果を実感できた。
- 実際にポールを購入し、習慣化した方や他の場に参加された方も多く見られた。

その他

- 周知方法の検討や男性も参加したいと思える教室づくりやチラシ作りが必要。
- 生活習慣病の予防効果や医療費抑制効果まで考えた事業作り(KDB システムの活用)が課題である。