

令和元年度パワーアップ 研修報告資料

～新たなスポーツ種目を既存イベントの核にする
「ノルディック・ウォーク」の取組について～

飛島村スポーツ推進委員会

1. 飛島村スポーツ推進委員会について

①現状

飛島村スポーツ推進委員会では、村民のスポーツ推進のため「飛島村チャレンジデー」と「キラリとびしまのびのび体操普及」と「歩歩歩クラブ目覚ましウォーク」を実施している。

- チャレンジデー
年齢・性別を問わず、日常的なスポーツの習慣化や住民の健康増進、地域の活性化に向けたきっかけづくりを目的とした住民総参加型のスポーツイベント。
- キラリとびしまのびのび体操
飛島村スポーツ推進委員・食生活改善推進員が中心となり創作された飛島村のオリジナル体操子どもから高齢の方まで、幅広い年代の方が一緒に楽しく体操できるよう普及を進めている。
- 歩歩歩クラブ（さんぽくらぶ）
キラのび体操普及活動の1つで体操と避難所を発着する早朝ウォーキングをセットで行う活動。

②課題

「飛島村チャレンジデー」〈4年目〉は目新しい種目などの体験ができるため参加者も多く定着してきているが、「歩歩歩クラブ」〈2年目〉については、開催日などの周知方法やキラのび体操と早朝ウォーキングというイベント内容に問題があるのか参加者がなかなか増えないのが現状であり課題であると考えます。



- ウォーキングに参加しようと思わせる目新しさ
- 運動効果が高い歩き方を伝える

年齢層にとらわれず、既存の道具の活用もできるウォーキングポールを利用した歩き方を推奨していく

2. パワーアップ研修を活用して

①経緯

- ▶ 5年前に「ポールウォーキング」の研修を受けた委員が6名。
- ▶ 同年「ノルディックウォーキング」の講習を受けた委員が1名。
- ▶ 2年前の西尾張研修会での「ノルディック・ウォーク」に参加した委員2名。

パワーアップ研修を活用して、課題となったウォーキングポール使った歩き方を紹介していくために、今一度講習を受けたい。

余暇時間の増大

健康志向の高まり

季節問わず誰でも手軽にできる

既存の道具を活用できる



各種イベントの核になるもの



ノルディック・ウォーク

3. ノルディック・ウォークとは

ノルディック・ウォークは、1930年代から北欧フィンランドのクロスカントリースキーヤーのサマーレーニングの1つとして活用されはじめ、1990年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっているスポーツです。



国内における主要活動団体

特定非営利活動法人
日本ノルディックウォーキング協会
(JNWA)

一般社団法人
日本ポールウォーキング協会
(NPWA)

特定非営利活動法人
日本ノルディックフィットネス協会
(JNFA)

一般社団法人
全日本ノルディック・ウォーク連盟
(JNWL)

4. 取り組み内容

①研修会

7月31日一般社団法人愛知県ノルディック・ウォーク連盟より公認指導者を招いてノルディックウォークの知識の向上及び指導力向上を図るため研修会を実施しました。



②実践

9月25日、10月23日、11月27日に開催したライフロングスポーツプログラム (LLSP) において、研修で学んだ内容の実践活動を行いました。



②実践（普及活動）

11月2日の健康福祉祭、12月8日のウォーキングイベントin犬山

12月15日の歩歩歩クラブにおいて地域住民にむけ紹介・指導を行いました。



5. まとめ（今後について）

パワーアップ研修を通じてスポーツ推進委員の知識の向上、指導力の向上を図ることができました。また、地域住民の方との交流も行うことができました。これからもノルディック・ウォークの指導を継続して実施していきたいと考えております。

ノルディック・ウォークで「移動」から「運動」へ

今後については
スポーツ推進委員が一人でも多く公認指導者講習を受けられる体制を整えて、資質向上を目指しながらノルディック・ウォークをスポーツ推進委員が関わるイベントの核にしていきたいと考えております。

活動の様子は こちらからもご覧いただけます

飛島村スポーツ推進委員会HP
<https://suposui-tobishima-csl.jimdofree.com/>

ご清聴ありがとうございました



飛島村スポーツ推進委員会一同