

ストーンアートをめぐる ノルディック・ウォーキング in おおたけ



問い合わせ 大竹栄町郵便局 ☎ 08881

とき

11月23日(土・祝)
9時～12時

※ 少雨決行(中止の場合は、11月24日(日))

ところ(集合場所)
大竹中学校

募集内容は次ページへ。

ノルディック・ウォーキングは、
2本のポールを使って歩行運動を
補助し、運動効果をより増強する
効果があります。運動療法からト
レーニングまで幅広く活用されて
おり、近年注目を集めています。



健康増進キャラクター
ゾウのしんちゃん



新 大竹物語 心と体の健康づくりのお話

10月スタート ノルディック・ウォーキング 教室

10月17日に市が委託しているメッツやまとで第1回目の教室が開かれました。ノルディック・ウォーキングについての説明を受け、体力測定を行い、ポールの使い方など基本的なことを学びました。最後は外へ出て、実際にポールを使って歩いてみました。参加者は「これなら私にもできる」と楽しそうに取り組んでいました。



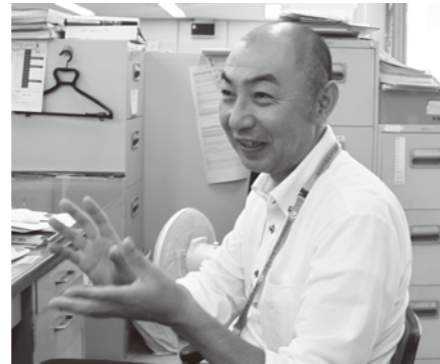
さわやかな秋晴れの中、ポールを使って練習を楽しむ参加者たち。

市は健康づくり・介護予防の観点で、今年度から総合介護予防事業教室にノルディック・ウォーキングを取り入れました。そのような中、星野さんから市民提案事業としてこのイベントのお話をいただき、大いに賛同しました。皆さんにノルディック・ウォーキングを知ってもらえるきっかけになりますし、ストーンアートをめぐることが景色を眺めながら、楽しく運動ができます。

10月から、屋外スポーツとして楽しむノルディック・ウォーキングも楽しめるノルディック・ウォーキング教室として始めています。対象者は原則65歳以上の方で、教室は全10回です。

今回の市民提案事業担当部署の社会健康課健康増進係の前田係長に、イベントへの思いや今後の事業について話を伺いました。

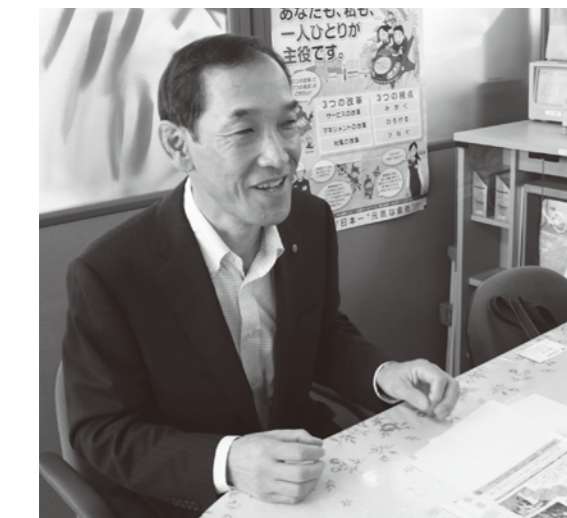
始めませんか 楽しく健康づくり



健康について熱く語る前田係長。

この市民提案事業のイベントをきっかけに、健康づくりに関心をもっていたら幸いです。また、運動からのアプローチだけでなく、健康診を受けて自分の体の内部にも目を向けてみてください。外からも内からも健康な体を作っていきます。

ノルディック・ウォーキングはノルディック・スキーの夏場の訓練として北欧で始まったものですが、アスリートのみならず、手軽な有酸素運動として、歩育、成人病予防や介護予防などに活用されており、近年注目を集めています。2本のポールを使用するので転びにくく安定感があり、ポールを持つことにより下半身だけでなく上半身消費量が高く、バランスよく運動が出来ます。



ノルディック・ウォーキングの魅力を多くの方に体験してもらいたいと語る星野さん。

今回の市民提案事業を申請された、代表者の星野文彦さんにこのイベントにかける思いを伺いました。

楽しく歩いて 心も体も健康に

私自身、ノルディック・ウォーキングを始めて約2年になります。腰を痛めていたのですが、何か運動をしたくなると考えていました。そんな時に、ノルディック・ウォーキングのインストラクターをしている友人に誘われたのが始めるきっかけでした。腰への負担も少なく、良いリフレッシュになっています。

ノルディック・ウォーキングは人と競争するだけでなく、参加者同士で語り、ストーンアートなど大竹のまちにあるものを眺めながら楽しむことができます。車で通れば気がつかないことも、歩くことで新たな発見があるかもしれません。ぜひこのイベントにご参加いただき、一緒に元気な心と体づくりを目指しましょう。

募集内容

市内のストーンアート(巨石アート)を見ながら、ノルディック・ウォーキングで市内を巡ります。ロングコース・ショートコースの2種類を用意しています。

対象
小学生以上
定員
100人

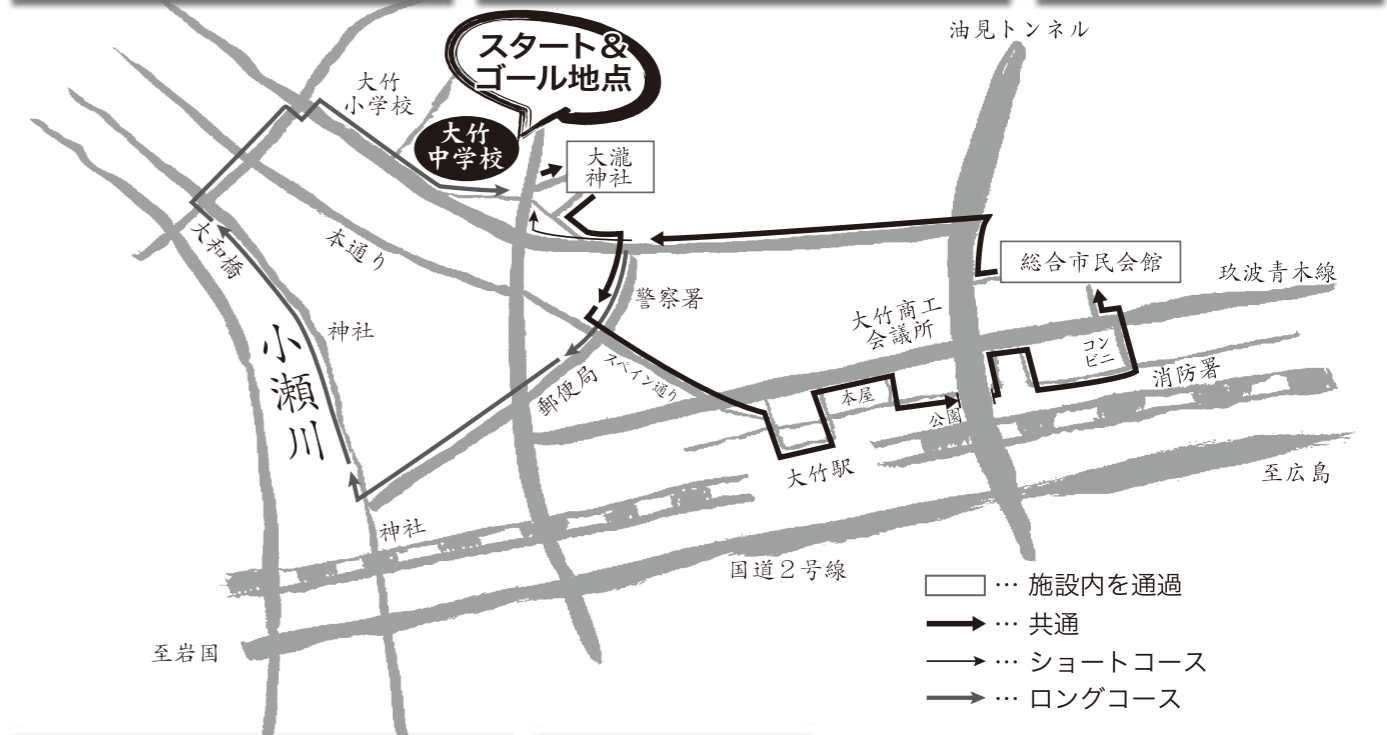
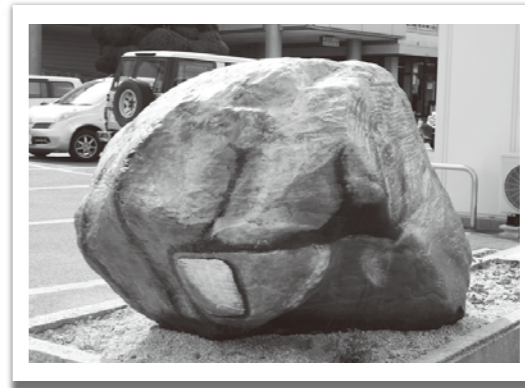
○ロングコース6km(50人)
○ショートコース3km(50人)
※小学生は保護者同伴で参加してください。

参加料
500円(保険料を含む)
※小学生は無料。当日、参加料をお持ちください。

申し込み
参加申込書を11月15日(金)までに近くの市内郵便局に提出してください。

ボランティア募集

イベントと一緒に手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。お手伝いいただける方は、大竹栄町郵便局(☎88881)まで。



コース上には多くのストーンアートが点在しています。これらはほんの一部なので、ノルディック・ウォーキングを楽しみながら、さまざまなストーンアートを見つけてみてください。

見所!