

令和6年度 ノルディックウオーキング

中丸地区自治会 親睦事業推進会議

開催日時：令和6年6月16日（日）9：30～12：00

場 所：中丸コミセン及びその周辺（別紙「ノルディックウオーキングコース」参照）

参加人数：21名＋仲田センター長、鈴木副センター長、親睦事業推進員（3名）→計26名

児童公園内で受付し、県ノルディック協会より招聘した専門講師により順次、ストックを貸していただきました。

早朝に小雨が上がり、参加者が集合時は、涼しげでしたが、その後、じわじわと蒸し暑い陽気になりました。

全員の受付完了後、仲田センター長から、挨拶やコースの紹介、注意事項などの説明があり、その後、専任講師の挨拶があり、ノルディックウオーキングの歴史や、ストックの使用法などの説明を聞き、ストックを用いた柔軟運動（準備運動）を行いました。

初めて参加された方が多く、ストックの使い方一つで効果的な運動にならないことが分かりました。

実際に指導員の見本（ストックの角度45度、後ろ方向）により、練習を始まりました。素人目ですが、上手くできました。一部の人たちに、中丸ロボッツ（ロボット風動作）が現れました。

確かに意識しすぎると動作がアンバランスとなりますよね。

しかし、グラウンドを2周している間に皆さんストックの扱いが上手になりました。

その後、トイレ休憩後、中丸コミセンを出発しました。

全員集合（ノルディックウオーキングだよ・・・）



全員集合（皆様それなりに・・・）

受付（9：30）、挨拶、準備運動（ストレッチなど）



受付の様子



仲田センター長挨拶



講師挨拶

ウォーミングアップ（準備運動）など



ウォーミングアップ開始



ストックの使い方の指導



ストックは、強く握らないなど（ストックの使い方などとても奥が深いことを理解しました。）



ストック用いて歩行練習風景（余り頭を使うとロボットになります。）



皆さんストックの使い方が上手になりました。講師も褒めていました。



いざ出陣（まずは、歴史と未来の交流館を目指して：水分補給と館内の見学）



出発の様子 2 (いってきまーす)



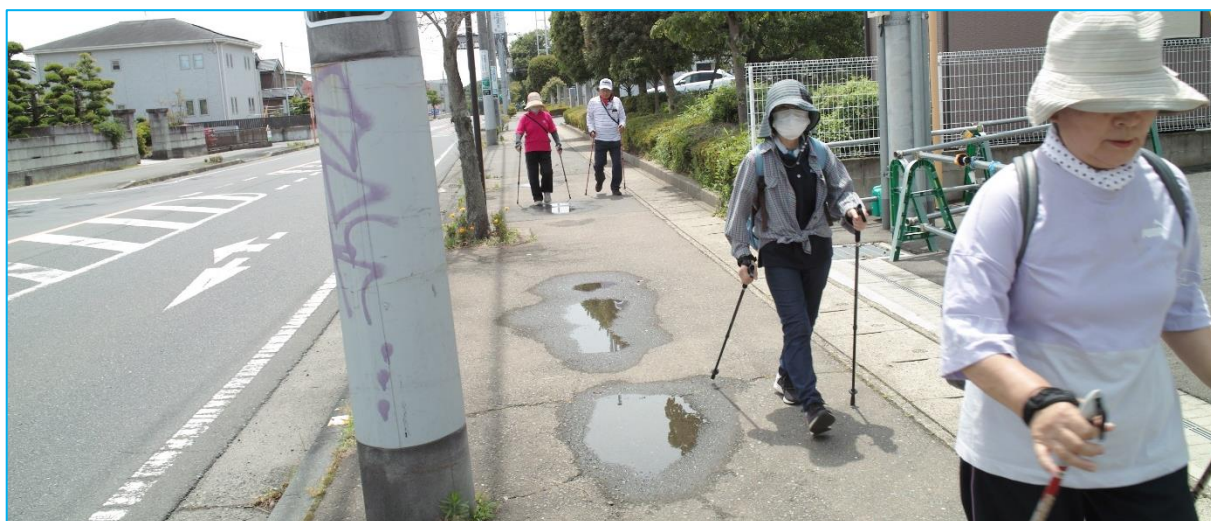
出発の様子 3 (先頭、中間、最後尾にスタッフが)



出発の様子 4 (さつま畑を左右に見ながら)



歴史と未来の交流館に到着（思っていたより早かったです。先頭と最後尾と差がありました。）



お疲れさまです。（約半分終了です。）



お疲れさまです。木陰で小休止と水分補給。お茶などいただきました。ありがとうございます。

歴史と未来の交流館見学



小休止の後、歴史と未来の交流館の見学（高松講師による展示品などの説明を受けました。）
参加者の中で初めての方が多かったので、少し驚きました。もっともっともっと交流館の告知が必要かも！



お疲れさまでした。（無事全員完歩しました。）



クールダウン（整理運動）をして筋肉の疲労を軽減。



クールダウン（帰宅してからも整理運動してください。）

感想（千田 徹）

蒸し暑い中、参加し、全員完歩しました。とても素晴らしことです。参加する上で各人がそれぞれの思いがあったと思いますが、講師のお話と実習を受け、楽しいウォーキングができたと思います。

講師に感謝いたします。ありがとうございました。 高齢な方も良く頑張りました。良かったです。

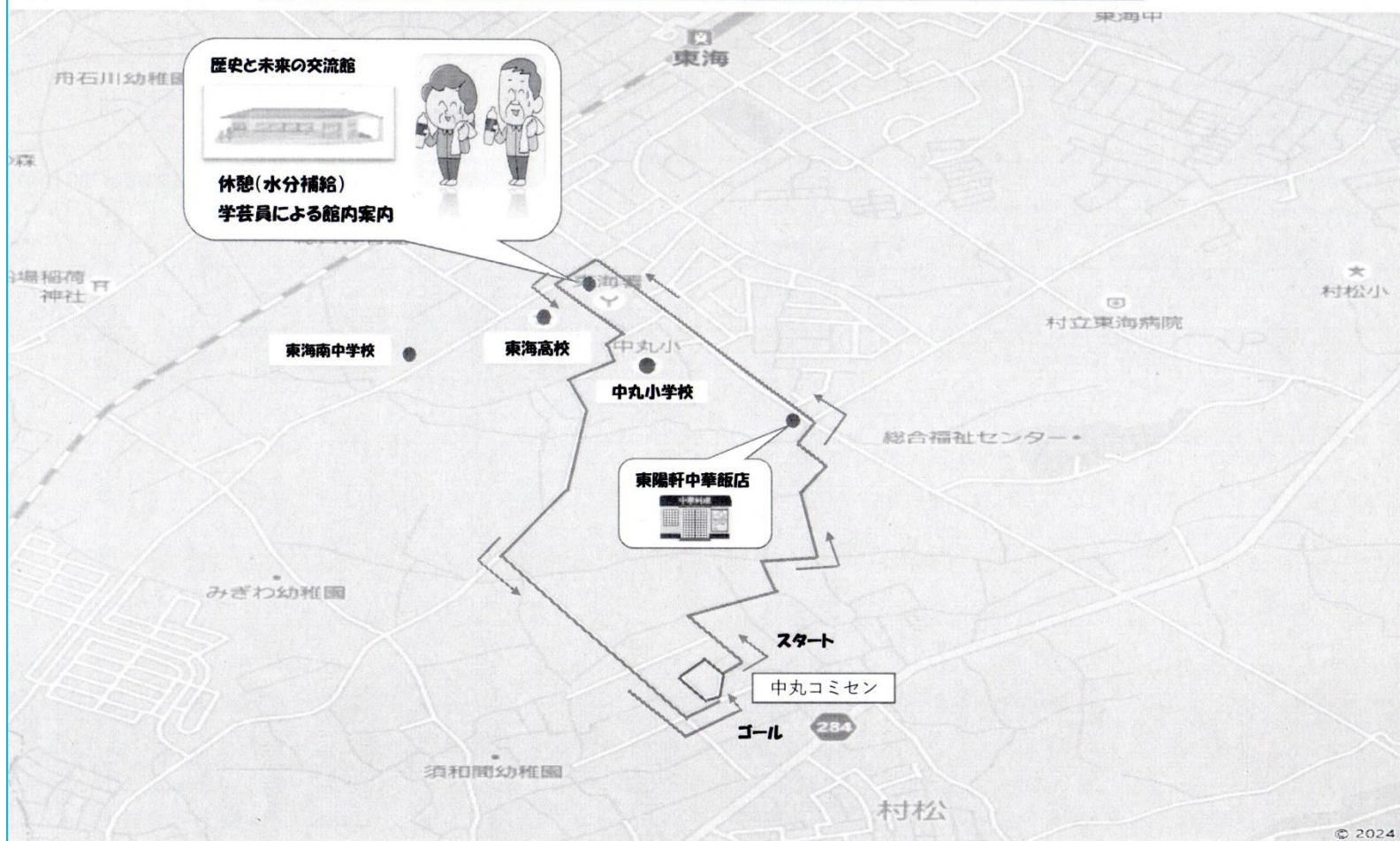
課題として感じたことは、

- ① 実施時期をさわやかな季節に実施することや涼しくなる時間帯を選ぶこと、
- ② ウォーキング中にお話ができるようなコースを選定する、歩道だと二人が並ぶのが限度かな（他の歩行者などある）
- ③ コースの中の上り坂の情報（傾斜や距離）を明示したらと思いました。

最後になりましたが、中丸コミセン仲田センター長及び鈴木副センター長並び親睦事業推進員の方お世話になりました。そして、ありがとうございました。

以上

6/16(日)/ルディックウォーキングコース



全コース 約3.3km