

健康づくりサポーター活動報告書

| | |
|------|---|
| 団体名 | 一般社団法人スマートヘルスプロジェクト |
| 講習会名 | ノルディック・ウォークで足腰げんき ～体力アップ・フレイル予防～ |
| と き | 令和4年1月10日（月祝）午後2時～午後3時半 |
| 会 場 | 健康増進センターヘルシーナ 第1トレーニングルーム |
| 参加者数 | 申込17名 参加14名（男性4名女性10名） 年代【80代1名 70代3名 60代6名 50代3名 40代1名】 エリア【芝6名 芝浦3名 芝公園 1名 麻布十番1名 南麻布1名 高輪1名 三田1名】 |
| 内容報告 | <p>(1)内容の説明</p> <p>担当 健康運動指導士（一社）全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師 大方ことみ 大方孝 中島輝明</p> <p>区民の健康維持及び増進を図るきっかけづくりを行う。歩行運動を習慣的に行うことで、健康効果は多岐に渡る。出来るだけ多くの区民が安全で効果的なノルディック・ウォークを実践し、今後の生活で活かしてもらう内容をコロナ禍、感染予防に留意して開催する。</p> <p>【スケジュール】 受付・資料配布</p> <p>(1)挨拶・オリエンテーション→ [30分] ノルディック・ウォークについて概要 DVD 視聴 シューズの履き方、紐の結び方 水分補給について ポール長さ調整</p> <p>(2)ノルディック・ウォークプログラム→</p> <p>①ウォーミングアップ… [15分] 下肢・上肢のポールストレッチング・下肢筋トレ</p> <p>②歩行実習&ポールワーク（ポール使い方と腕動作など）… [40分] アグレッシブスタイル(後方押出型) 転倒予防としてディフェンシブスタイル（前方着地型） お好みスタイルウォーク周回</p> <p>③クールダウンストレッチ… [5分] 質疑応答 解散</p> <p>(3)受講者の質問等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アグレッシブスタイルを継続できますか ・外に歩きに行く講習もありますか <p>(4)良かった事、反省点</p> <p>ノルディック・ウォーク経験者と初めての方が参加されていましたが概要について受講されたことがなかったようでした。短い時間でしたが目からも耳からも簡単にノルディック・ウォークを学ぶことができました。その後歩き方の実践に移ることができたのでイメージをもって動くことができたのでおおよそ全員が冬季にも関わらず汗ばむ程度の運動を楽しみことができました。今後も健康二次被害予防を実践するためにも運動の支援を継続的に行う予定です。</p> |

| | | |
|-------------------------|--|--|
| <p>活動風景 (写真を添付)</p> |  <p>配布資料</p>  <p>ウォーミングアップ・エクササイズ・歩行実習</p> |  <p>オリエンテーション</p>  |
| <p>問い合わせ先</p> | <p>一般社団法人スマートヘルスプロジェクト 大方ことみ 090-1468-8896 https://www.smarthealth-pro.website</p> | |