

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	ご依頼団体：みなとノルディックウォーククラブ（ユニバーサルサークル） ノルディックウォークで歩く運動をはじめよう
と き	令和4年4月3日（日）午後2時～午後3時半
会 場	港区障害保健福祉センターヒューマンぷらざ 6階多目的体育館
参加者数	申込13名 参加9名（男性3名女性6名） 年代【80代1名、70代1名、60代3名、50代2名、40代1名、30代1名】 エリア【芝3名 芝浦2名 麻布十番1名 区内勤務3名】
内容報告	<p>(1)内容の説明 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 孝 大方ことみ 【スケジュール】 受付</p> <p>(1)挨拶・オリエンテーション→ [15分] ポール長さ調整・靴ひも確認 (2)ノルディック・ウォークプログラム→ 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 ②歩行実習&ポールワーク（ポール使い方と腕動作など）… [20分] アグレッシブスタイル(後方押出型) アグレッシブスタイル周回3周 休憩 水分補給 トイレ … [10分] 転倒予防としてディフェンシブスタイル（前方着地型）… [20分] エクササイズウォーキング お好みスタイルウォーク周回2周 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 ・次回はいつですか ○広報みなと4/1号掲載 5月5日（木祝）田町駅集合 募集中 「ノルディックウォークで足腰げんき～まち歩きで体力アップ・フレイル予防しよう～」 クラブ予定：水中ポール5月29日（日）、インドアノルディックウォーク6月26日（日）</p> <p>(4)良かった事、反省点 はじめての方が4名ご参加いただきました。次回も楽しく運動できるとご予約もいただきました。ストレッチもポールを持って行くと更に無理なく身体が伸ばすことができるのでよい運動不足解消になりましたとご感想もいただきました。ご参加の中に2年前に事故にあい歩行困難でリハビリもうまくいかず定期的に通う運動を探しており、検索でノルディックウォークの体験会を知り今回、やっとながしあてた感じです。水中もありこれから外出の機会が増えそうと、活動範囲の広がりをととても喜んでお帰りいただきました。皆様ありがとうございました。</p>

ウォーミングアップ・エクササイズ・歩行実習

活動風景
(写真を添付)



問い合わせ先

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>