

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5月5日（木祝）午前10時～11時半 9時半集合受付
会 場	JR 田町駅集合 みなとパーク芝浦広場
参加者数	申込 18名 参加 16名（男性5名女性11名）当日無届欠席2名 年代【80代7名 70代2名 60代3名 50代2名 40代1名 10代1名】 エリア【芝浦6名 芝5名 高輪2名 三田1名 赤坂1名 新橋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及び公認指導員 大方ことみ 大方孝 中島輝明 市川雅之</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、今後の生活で活かせる内容をコロナ禍、リバウンド警戒期間中感染予防に留意して開催する。</p> <p>2【スケジュール】 集合・受付・資料配布・トイレ</p> <p>(1)挨拶・オリエンテーション→〔10分〕 水分補給、熱中症予防塩分タブレット、ポール長さ調整 シューズの履き方、紐の結び方 水分補給について マスクについて（会話なしで外して可）</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経験者グループ10名 はじめてグループ6名に分かれる〔60分〕 ・経験者グループ：日の出桟橋までゆっくり往復 おおよそ4キロ（大方孝・市川雅之） ・はじめてグループ（大方ことみ・中島輝明）</p> <p>歩行実習（ポール使い方と腕動作など）アグレッシブスタイル（後方押出型） 周回 転倒予防としてディフェンシブスタイル（前方着地型） 周回 階段のポールワーク練習 軽い坂道でポール姿勢チェック ポールレクリエーション</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> <p>・他にもノルディック・ウォークを開催していますか？⇒チラシでご紹介いたしました。 ・コロナ禍でもっていたのでこれからも開催してほしい。次回7月24日（日）</p> <p>4 良かった事、反省点</p> <p>今回は、お元気な後期高齢者の方が半分参加され、とてもスタッフ共おどろいております。当日、2名欠席届出なしの方へ念のため、電話で出席を確認してから広場へ移動。W-UPは、ポールストレッチで血行をよくしてから活動開始。</p> <p>本日の天候：快晴で気温23度微風、昼にかけて温度の上昇が考えられるので休憩とこまめな水分補給と塩分タブレットで熱中症予防をこころがけました。はじめてグループで2名水分補給水を持参していなかった方へ経口補水液をお渡しして予防いたしました。声掛けをしても運動参加に不慣れな方は、持ち物も忘れがちなので特に夏場の準備としてこれからも安全に配慮していきたいと思っております。また、足元のペースがつかめない方には、個別対応いたしました。今後継続されたいとのことでユニバーサル対応ができるみなとノルディックウォーククラブをご紹介いたしました。皆さん各グループで「暑熱順化もできよい運動の機会をえることができました。」と喜んでいただきました。</p>

<p>活動風景 (写真を添付)</p>		
	<p>配布資料</p>  <p>経験者グループ 日の出桟橋にて</p>	<p>ウォーミングアップ</p>  <p>はじめてグループ 歩行練習</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>	