

# スポーツ推進委員だより

編集発行 知立市スポーツ推進委員協議会

福祉体育館内・生涯学習スポーツ課

〒472-0023 知立市西町草刈 10-5 ☎0566-82-5151

No.2



副会長 田中ヒロミ

今回スポーツ推進委員だよりを発行するにあたりご挨拶申し上げます。  
私達スポーツ推進委員の役割は、市民の健康づくりや体づくりを推進するために、新しいスポーツの紹介をしていくことです。

平成26年度は、一人でも時間さえあれば手軽に出来るノルディックウォーキングに取り組みました。

委員の研修に始まり、2回の体験会を開催しました。体験会では、たくさんの方が各々の目的をもってご参加下さいました。

身体を動かすことの必要性は誰も感じていると思いますので、今後も引き続き委員一丸となって市民の皆様に様々な運動を紹介し、ふれ合っていたく中で、自分に合った運動を見つけていただけるよう努めてまいりたいと思います。

ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのスポーツで、クロスカントリースキーのトレーニングとして始まった「2本のポール」を使って歩くスポーツです。

## ～ノルディックウォーキングの歩き方【ヨーロピアン(アグレッシブ)スタイル】～

ヨーロピアンスタイルとは、最も基本的なスタイルで、ポールを後ろに力強く押し出して進みます。

腕はリラックスします。

背筋を伸ばし、少し遠くを見ながら自然に腕をスウィングします。

ポールを体の真横から斜め後方につき、地面を押し出す推進力で歩きます。



Q. 普通に歩くのとどう違うのですか？

A. ポールを持つことで歩行姿勢が正しくなります。

上半身の筋肉をより積極的に使うため首・肩の血行を促進します。

全身の約90%の筋肉を使用する有酸素運動で疲れをあまり感じず長い時間行えます。

歩幅がやや広くなります。

Q. ポールの長さはどのようにして決めますか？

A. 身長×0.68が目安でストラップ装着位置まで計りますが、ポールの先を地面に垂直に立て使用者の肘が約90度になる長さを選択する方法もあります。

## さあ!みんなで一緒に Let's ノルディックウォーキング

右の写真は、スポーツ推進委員の研修会の様子です。

インストラクターの方々からノルディックウォーキングの基本から歩き方まで指導を受けました。



平成26年6月14日(土) 草刈公園にて

## 第2回 ノルディックウォーキング体験会 平成26年11月15日(土)

「足を骨折してから、筋力をつけるために色々と試していますが、ノルディックウォーキングは、ポールを使って歩くので、今日、ほかの方に遅れることなく、スムーズに楽しく歩けました。」

という声が聞かれた体験会でした。

参加者 23名 (男性：6名・女性：17名)

ポールストレッチに始まり、



- ① 初めての方
- ② 歩くことには自信のある方
- ③ 経験者

3班に分かれて、さあ、出発。

まず、ポールなしで歩いて、自分の歩行スピードと、歩幅を測定。

そのあと、ポールを持って歩きました。

最初は、手と足が一緒に出てしまったり、前かがみになっていた人も、終了時には、歩幅が広がり、背筋が伸び、軽やかな歩きになりました。

秋空のもとで、おいしい空気を吸いながら八橋文化広場から、安城方面への遊歩道を、1時間ほど歩きました。



### スポーツ推進委員の紹介

知立中学校区には

野村芳民 岡田高男 深谷敏彦  
永田邦男 間瀬重孝 伊豆原 真  
荒木光男 神戸義博 石川恵子  
太田里美 藤村正子 岡田昌美  
水野恵美子 熊谷和美 佐々  
木ともみ

竜北中学校区には

近藤 肇 山口義秀 松本 宏  
山口義勝 柴田友良 阿南元親  
田中ヒロミ 安藤美智子

知立南中学校区には

下阪将三 池田滋彦  
高木隆浩 加藤 達  
木下京志  
松村設子 宮路幸江

### ～ 編集後記 ～



信長は「人生 50年」 できれば、最後の時まで、自分の2本の足で立ってほしいですね。そう思うと、転ばぬ先の杖ならぬ、ノルディックウォーキングポールを持って、健康寿命をのばしたいものです。

第2号発行を終えて、あらためてスポーツ推進委員の役割を確認でき、また、市民の皆様にご伝えることの難しさを感じました。

岡田 高男