

スポーツ推進委員だより

No.3

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



副会長 加藤 達

「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。
スポーツ推進委員は、役割のひとつである『普段スポーツに縁のない方々に、スポーツを手軽に行える機会を身近につくる』ためにどう活動すべきかを考え、課題となっている次のことに取り組んでいます。

- ・スポーツ推進委員自らのスキルアップ
- ・スポーツ推進委員自らが行動する姿勢への変換をはかり存在をアピール

今後もさらに、子どもから高齢者の方まで楽しみながら健康づくりができるように、多くの種目を用意し、皆様に紹介したいと考えています。

現在、フィットネス効果を目指す「ノルディックウォーキング」と、リハビリやヘルスケア効果もある「ポールウォーキング」の技術向上を目指し研修を重ねながら、地域への『出前講座』を行っており、今回はこのことについてお伝えします。

◆ ポールウォーキング研修会(H27.8.2 北林運動広場)

酷暑のなかでの研修会。無心に一步一步、汗をめぐう間もなくウォーキングしました。ポールウォーキングは、ウォーキングをする人の技術の習得状況、体調や環境に応じて、運動強度を調節できることを学びました。

以下は研修風景と研修で学んだポールウォーキングの基礎的な内容です。

○ 研修風景



○ ポールウォーキングの実施方法



○ ポールウォーキングで期待できる効果

- ・通常ウォーキングと比較して20~30%増の運動効果が見込め、ダイエットにも効果的。
- ・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防と改善にも効果が見込める。
- ・肩こりや骨粗しょう症の予防・改善に効果的。
- ・身体バランスの改善による転倒防止効果。

◆ ポールウォーキング出前講座

夜明け間もない時刻、知立神社境内、山屋敷町高場ふれあい広場、八橋かきつばた園の3ヶ所にてかけての出前講座。

市長さんも来てくれたっぴ♪



知立神社境内



八橋かきつばた園



山屋敷町高場ふれあい広場

同じ側の手と足が
一緒に出てしまう。
頭の体操にもなる



思ったよりハード…。
研修の成果ですね。



次はあなたの会場にお伺いします。

ご希望がありましたら地域の「スポーツ推進委員」または「福祉体育館」へお声かけください。

編集後記

五郎丸歩選手に湧いた昨年、私たちスポーツ推進委員も、ラグビーを体験しました。タックルなどが禁止されているラグビーでは、代わりに腰につけたタグを捕って相手の動きを止め、専用のボールをゴールにトライするというスポーツです。頭では簡単！！でも、身体の習性がいふことをきかない！！新しいことに挑戦するとき、もちろん大きな不安はありますが、勇気をもって模索しながらニュースポーツを、広めていこうと思います。

安藤美智子