

令和4年度 三田市協働事業提案制度 「ええやん！やってみよっ！」

団体名： 風車の丘ノルディックウォーキングの会

提案事業名： ノルディックウォーキングで健康増進を目指す事業

ノルディックウォーキングは北歐フィンランドで生まれ、専用の2本のポールを使用してポールを斜めに地面を突くことで身体を前に押し出すようにウォーキングします。このウォーキングによって生まれる効果は普通（ポールを使わない）のウォーキングに比べてエネルギー消費量が20%増えるとされています。又、歩幅も広がり歩行速度も増します。そして専用ポールを使うことで適度な負荷をかけて肩甲骨を絶え間なく動かしますので、体重のコントロール、生活習慣病の予防・改善にも有効な運動でもあります。他にも全身を使っただけの運動なので心肺機能も高まり、腰痛・猫背等の姿勢の乱れから来る慢性的な障害の予防にもなり、良い姿勢を保てるようになります。勿論、足の筋力もウォーキングを継続することによって「歩ける楽しさ」を実感できるようになります。運動から来る身体への好影響もさることながら、楽しくウォーキングすることで三田の自然を感じながら参加者同士のコミュニケーションもとることができ、このようなコロナ禍においても「ストレス発散」と心も豊かになることは間違いありません。三田市においては「ノルディックウォーキング」は約9年前に既に「淡路・風車の丘」の施設で実施（今年3月に施設終館により活動を終了）されており、当時から現マスターインストラクターの岡本先生が参加者（三田市民）に実技指導に当たられ、大変に尽力されてきました。三田市におけるノルディックウォーキングの普及に先生は大きく貢献されたと言っても過言ではありません。この灯された「炎」をここで消さないよう私たちの会でも、もっともっと多くの方に「ノルディックウォーキングの良さ」を知って頂き、体験をして頂くよう活動していきたいと思っております。三田市におけるノルディックウォーキング推進の継続を通じて市民の健康増進にお役に立てればと願います。