


身近な地域で手軽に、歩きながら「こころ」と「からだ」のリフレッシュ

活動代表者 岡田敦史  印

I. はじめに

身近な地域で、手軽に歩く場所と時間と仲間がいることで、身体機能の健康増進と同時にこころのリフレッシュが可能である。特に2本のポールを使用して歩くノルディック・ウォークは、下半身への負担の軽減と上半身の積極的活用を行うために身体全体の運動効果を高めることができる。加えて、仲間同士おしゃべりしながら歩いたり、一人黙々と歩くなど、自由なウォーキングスタイルで参加することができるグループを形成することで、参加者には身体健康だけでなくメンタルヘルスの観点からもウォーキングの効果的を見込むことができるであろう。

II. 目的

仕事や家事などの日常の忙しい生活に紛れ込んでしまうと、自身の身体健康やメンタルヘルスのためにわざわざ時間を準備する気持ちは薄れてしまいやすい。しかし、身近な場所（青森市内、自宅から50分程度で往復できるフィールド）であれば、時間の負担感を減らすことができる。本活動は、ノルディック・ウォークを身近な地域で、仲間が集い、手軽に楽しむことを目的とした。

III. 活動方法（または「活動の経過」等）

各月のウォーキングでは、ウォーキング開始前の脈拍、血圧をウェアラブル端末にて測定し、年齢に応じた運動負荷量を算定する。また、開始前の気分についてもアンケートを実施する。途中及びウォーキング終了後、同様に測定する。また、ウォーキング終了後の気分についてアンケートを実施する。

<6月2日及び19日>青森市合子沢公園コースをノルディック・ウォーク

<7月7日及び17日>青森市浅虫温泉森林公園コースをノルディック・ウォーク

<8月4日及び21日>青森市合浦公園コースをノルディック・ウォーク

<9月1日及び18日>青森市三内丸山遺跡コースをノルディック・ウォーク

<10月6日及び16日>青森市合子沢公園コースをノルディック・ウォーク

<10月8日>青森県立保健大学大学祭にて 講演会「カラダを良くする歩き方、悪くする歩き方」の開催

<11月5日及び15日>青森市合子沢公園コースをノルディック・ウォーク

<12月3日及び13日>青森市スポーツ公園コースをノルディック・ウォーク

<1月22日>青森市三内丸山遺跡コースをスノー・ウォーク

<2月19日>青森市小牧野遺跡コースをスノー・ウォーク

<3月12日>青森市梵珠山自然ふれあいセンターコースをスノー・ウォーク

<3月28日>過去の活動を元にブックレットを作成する。図表や写真、イラストなどを多用し、見やすく、年代を問わず県民が興味を持てる内容とする。カラー印刷にて500部ブックレットを作成後、運動施設など公共施設にて広く配布する。



IV. 活動結果（または「成果」等）

各月のウォーキングでは、ウォーキング開始前の脈拍、血圧をウェアラブル端末にて測定し、年齢に応じた運動負荷量を算定した。また、開始前の気分についてもアンケートを実施した。途中及びウォーキング終了後、同様に測定する。また、ウォーキング終了後の気分についてアンケートを実施した。

<6月2日及び19日>青森市合子沢公園コースをノルディック・ウォーク

<7月7日及び17日>青森市浅虫温泉森林公園コースをノルディック・ウォーク

<8月4日及び21日>青森市合浦公園コースをノルディック・ウォーク

<9月1日及び18日>青森市三内丸山遺跡コースをノルディック・ウォーク

<10月6日及び16日>青森市合子沢公園コースをノルディック・ウォーク

<10月8日>青森県立保健大学大学祭にて 講演会「カラダを良くする歩き方、悪くする歩き方」の開催した。

<11月5日及び15日>青森市合子沢公園コースをノルディック・ウォーク

<12月3日及び13日>青森市スポーツ公園コースをノルディック・ウォーク

<1月22日>青森市三内丸山遺跡コースをスノー・ウォーク

<2月19日>青森市小牧野遺跡コースをスノー・ウォーク

<3月12日>青森市梵珠山自然ふれあいセンターコースをスノー・ウォーク

<3月28日>過去の活動を元に下記ブックレットを作成した。図表や写真、イラストなどを多用し、見やすく、年代を問わず県民が興味を持てる内容とした。カラー印刷にて500部を作成後、運動施設など公共施設にて広く配布した。

ブックレット「セルフサポート・ウォーキングのすすめ-身近な地域で手軽に、歩きながらこころのリフレッシュ-」 2017年3月発行

V. 活動の総括

青森市内の身近な場所で、手軽にノルディック・ウォーク及びスノー・ウォークを実施することができた。各月の活動には、幅広い年齢層の参加者があった。加えて、10月大学祭に合わせて、東京から歩き方の専門家を招聘し講演会を開催することができた。また、最終的な活動の総括としてブックレット「セルフサポート・ウォーキングのすすめ-身近な地域で手軽に、歩きながらこころのリフレッシュ-」を発行し、広く青森県民へヘルスリテラシーの浸透及び向上に努めることができた。

VI. 謝辞

本活動及び報告書（ブックレット）の作成に当たり、ノルディック・ウォークライフプロジェクト様、及び青森県ノルディック・ウォーク連盟様には多大なる御協力をいただきました。ここに感謝の意を申し上げます。

Ⅶ 活動構成員等

(チーム名：エンジョイ・ウォーキングライフ)

	氏名	所属	役割分担
活動代表者	岡田 敦史	社会福祉学科・講師	統括
経費執行責任者	同上	同上	会計
構成員	高木まゆみ	ノルディックウォーク・ライフプロジェクト (NWLP)	企画・活動
構成員	野上恵子	ノルディックウォーク・ライフプロジェクト (NWLP)	企画・活動
構成員	江利山元気	ノルディックウォーク・ライフプロジェクト (NWLP)	企画・活動
構成員	間山浩之	ノルディックウォーク・ライフプロジェクト (NWLP)	企画・活動
構成員	吉町友美	ノルディックウォーク・ライフプロジェクト (NWLP)	企画・活動
構成員	渋谷清光	青森県ノルディック・ウォーク連盟 事務局長	活動・スーパーバイザー

※欄が不足する場合には、適宜行を挿入ください。

Ⅷ 活動経費（執行額）

(単位：円)

年度	活動経費	科目				
		報償費	旅費	需用費	役務費	備品購入費
平成 28 年度	294,652	22,720	86,280	185,652		
総計	294,652	22,720	86,280	185,652		

※活動経費執行内訳等の詳細は別紙「収支管理簿」のとおり。

【別紙2】

平成28年度健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動

(チーム名: エンジョイ・ウオーキングライフ)

(活動名: 身近な地域で手軽に、歩きながら「こころ」と「からだ」のリフレッシュ)収支簿

(単位:円)

年月日	摘要	収入	支出	残額	支出費目						支払先		
					報償費	旅費	需用費	役務費	備品購入費	使用料/賃借料		その他	
	配分	297,534		297,534									
2011386	8月8日 PULSE(脈拍計測機能付活動量計)3個		24,948	272,586			24,948						東北化学薬品(株)青森支店
3010407	9月1日 イベント用チラシデータ作成、印刷		25,704	246,882			25,704						デザインスタジオ AGORA
2011711	10月5日 パナーズスタンド看板		27,000	219,882			27,000						株式会社協同
2011746	10月8日 特別講演会講師への謝金①		13,560	206,322		13,560							講演会講師(木津直昭様)
"	10月8日 特別講演会講師への謝金②		9,160	197,162		9,160							講演会講師(稲島司様)
2011748	10月8日 特別講演会講師 旅費①		42,960	154,202		42,960							講演会講師(木津直昭様)
"	10月8日 特別講演会講師 旅費②		43,320	110,882		43,320							講演会講師(稲島司様)
3010826	3月28日 活動報告冊子 500冊	297,534	294,652	2,882	22,720	86,280	185,652	0	0	0	0	0	ラテイクル