

2017.7.8 sat

ヘルスリテラシー向上 サポート活動報告

エンジョイ・ウォーキングライフ
Nordic Walk Life Project



【活動の概要】

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、心のリフレッシュが可能かを調査。

【実施期間】 2016年6月～12月
【被験者】 20～80代の男女（延べ163名）
【使用器具】 ノルディック・ウォークのポール、ウェアブル端末（血圧・心拍数を計測）



【手続き】
ウォーキング前と後で、気分・感情の変化についてアンケートを実施。
心理学的尺度（POMS から一部抜粋）を用いて測定。

ノルディック・ウォークとは...

服装について

日焼け対策忘れずに！
キャップ・サンバイザー

目圧を減らすため
靴は履き慣れていない方がよい

手首

上着
化学繊維の透気素材のものがお勧めです
裏地：シャツ
素材：速乾性のあるアウター
素材：レインウェア、ポンチョ等

すると安心
アイウェア

スカート・ショートパンツ等
ジャージ等動きやすい嗜好

サポートタイツ等

ウォーキング・ランニングシューズ



ノルディックウォークの歩き方



- 1 ポールを強く地面に突き、体を前に押し出す力が働くことで上腕裏側や肩周りの筋肉に効果的。
- 2 ポールを持ち大きく手を振り歩くことで、背筋が伸びお腹や背中筋の筋肉に効果的。
- 3 ポールで体を前に押し出す力が働くことで歩幅が大きくなり、太腿前後やスネの筋肉に効果的。
- 4 ポールで体を前に押し出す力が働くことで地面を強く蹴るので太腿裏側やふくらはぎの筋肉にも効果的。

NWLP 開催場所一覽



1. 野木和公園
2. 新青森県総合運動公園
3. 合子沢記念公園
4. 浅虫温泉森林公園
5. 合浦公園
6. 三内丸山遺跡
7. 青い海公園
8. 花岡温泉

4 ノルディック・ウォークのフィールドへの満足感、歩行中の「おしゃべり」について、運動量（発汗について）

満足感

- 気に入らない 2%
- どちらでもない 8%
- 気に入った 90%

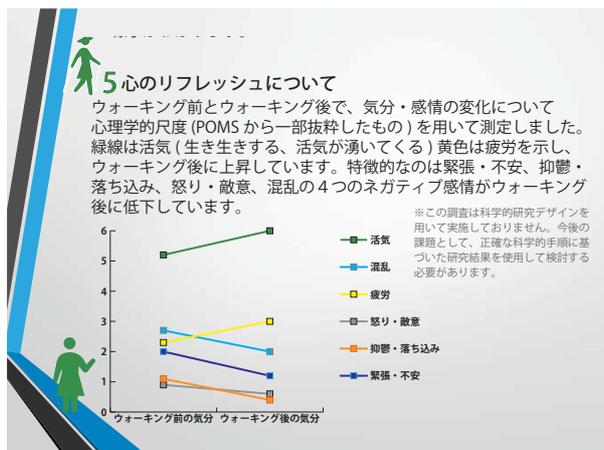
運動量 発汗

- よく汗をかいた 85%
- どちらでもない 13%
- 汗をかかなかった 2%

おしゃべり

- しなかった 6%
- どちらでもない 32%
- よく喋った 62%

参加者は、気に入った自然環境の中をおしゃべりしながら、適度な運動をして汗をかきました。参加者の体がリフレッシュ出来ている様子がわかります。



- ～参加者のアンケートから～
- ★歩き方のセミナーは初めて参加しましたが自分なりの歩き方をしていたので大変参考になりました。(70代)
 - ★1日の歩数がとても少ないので歩き方のコツが知れたので取り入れたいです。(40代女性)
 - ★運動と食事と組み合わせた説明はとても有意義だった。もっと内容を聞きたい。(20代男性)
 - ★ユーモアを交えて、データをもとに食生活の大切さを教えていただきためになりました。(60代女性)

セルフサポート・ウォーキングのすすめ

一歩近き地域で手軽に、歩きながらの心リフレッシュ

1. 野木和公園

青森県青森市野木和
車：青森駅から約25分
所要：徒歩
コース：野木和公園
ウォークルート約5.5km
最大勾配 約16%
所要時間 約1.5時間

楽しく歩こう！ ノルディック・ウォーク

ノルディックウォークは健康のウォーキングに比べ、腕振にかける負担が少なく、より効果的になります。

会場	開催日	集合場所
浜田温泉森林公園 (約5kmのウォーキング)	7月8日(日)	浜田温泉駅前車庫
	7月8日(日)	住所 青森県青森市野木和 1-1
モヤヒルズ (約5kmのウォーキング)	8月20日(日)	モヤヒルズP1駐車場
	8月24日(木)	住所 青森県青森市野木和 1-1
宮崎公園 (約5kmのウォーキング)	9月7日(木)	宮崎公園内
	9月10日(日)	中央会館 2階 中央会館 2階 2階

楽しく歩こう!

ノルディック・ウォーク



ノルディック・ウォークは普通のウォーキングに比べ、関節にかかる負担が少ない上に、より全身運動になります。

浅虫温泉森林公園 (約 5Km のウォーキング)	7月2日(日)	【集合場所】 浅虫温泉駅駐車場 住所:青森市大字浅虫字螢谷 70	
	7月6日(木)		
モヤヒルズ (約 6Km のウォーキング)	8月20日(日)	【集合場所】 モヤヒルズ P7 駐車場 住所:青森市雲谷字梨野木 63	
	8月24日(木)		
合浦公園 (約 6Km のウォーキング)	9月7日(木)	【集合場所】 合浦公園内、 中央あずま屋 住所:青森市合浦 2 丁目 86	
	9月10日(日)		

スケジュール 8:30 受付開始 →9:00 準備運動・ウォーク開始 →11:00 終了予定

参加料 700 円(保険料、他) 、 ポールレンタル料 300 円

指導員 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 5 名在籍

その他 ・最少催行人数 3 名

・ウォーキングに適した服装でお越しください

・小雨決行の為、天候により雨具のご準備をお願いいたします

お申込み ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト (また旅くらぶ事務局内)

電話 017-752-6705/FAX 017-752-6704 ホム^°-ジ^° <http://nwlp.grupo.jp>



参加申込書 (FAX 用)

以下ご記入の上、FAX 番号 017-752-6704

ノルディック・ウォークライフプロジェクトまでお願いいたします。

参加希望欄に○をご記入ください

○欄	日時 会場
	7月2日(日)浅虫温泉森林公園
	7月6日(木)浅虫温泉森林公園
	8月20日(日)モヤヒルズ
	8月24日(木)モヤヒルズ
	9月7日(木)合浦公園
	9月10日(日)合浦公園

ふりがな 名前	生年月日
当日連絡の 取れる電話番号	メールアドレス
住所 〒 -	
ポールレンタル	<input type="checkbox"/> レンタルする <input type="checkbox"/> レンタルしない

ふりがな 名前	生年月日
当日連絡の 取れる電話番号	メールアドレス
住所 〒 -	
ポールレンタル	<input type="checkbox"/> レンタルする <input type="checkbox"/> レンタルしない

◆注意事項◆

- ※ 妊娠中、飲酒、酒気帯びでのご参加はお断りしております。
- ※ 体質改善のための企画ではございますが、すでに参加に支障を生じるような持病・疾患のある方は、ご参加いただけません。(腰痛などの持病が悪化した場合は保険の対象外となるため)
- ※ 悪天候など止むを得ず開催を中止する場合、当日朝7時までにご連絡いたします。
- ※ 集合場所などご不明な点がございましたらお気軽にお問合せ下さい。

ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト (また旅くらぶ事務局内)

電話番号 017-752-6705 FAX 017-752-6704 ホームページ <http://nwlp.grupo.j>