

## ウォーキング特集



と き 平成24年10月20日(土) 21日(日)  
ところ ふれあいスポーツセンター周辺  
参加者 県内外703名

氷見市スポーツ推進委員協議会が協力し、開催しているキトキトウォーキングは今回9回目を迎えました。2日間をとおして天気がよく最高のウォーキング日和になり、参加者は氷見の自然、文化、街なみを楽しみながら気持ちのよい汗を流しました。

氷見市スポーツ推進委員協議会は、市民がだれもがいつでも、どこでも気軽に行うことができるウォーキングを市民のみなさまに推奨しています。



<運営協力するスポーツ推進委員>

## あなたはどんなウォーキングを楽しみますか？

ウォーキング特集は次頁に続く

# タイプ別ウォーキングのすすめ

日常的に運動したい

運動する時間がない

## ⇒ デイリーウォーキング

日常の買い物や散歩など日常の動作としてのウォーキング。エレベーターを使わず階段を登るなど歩くことを意識しましょう。

健康維持を図りたい

積極的に歩きたい

## ⇒ 健康ウォーキング

日常的なウォーキングに比べ、歩幅を広げたり、腕を大きく振ったりして積極的なウォーキング。いつもよりも、少し速いペースで、ややきつい運動量で歩きましょう。

運動量が多いウォーキングをしたい

膝の負担を軽くして歩きたい

## ⇒ ノルディック・ウォーク

# ノルディック・ウォークってな〜に？



ノルディック・ウォークは、北欧フィンランド発祥の新しいウォーキングスタイルで2本のストックをもって歩く運動。日本式とヨーロッパ式があり、ポール（杖）の形状に違いがあります。初心者には、体の負担が比較的軽く、安全な日本式をおすすめします。

## ノルディック・ウォークの方法

### ノルディック・ウォークの効果（普通歩行との比較）

- ①上半身を使う全身運動なので、運動効果も高くなり、エネルギー消費量も増えます。
- ②正しい姿勢で歩くことができ、さらに足へかかる負担を軽減できます。
- ③2本のストックをもつことで転倒防止ができます。

背筋をしっかり伸ばす

グリップは軽く握る

歩幅は広めに



あごは引き、目線は先へ

ポールを反対側のかかと付近につく



スポーツ推進委員が

# ノルディック・ウォークを体験

と き 平成24年7月15日(日)  
ところ ふれあいスポーツセンター周辺  
講師 藤本 豊久 先生(全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)



① 最初は準備体操。ストックを持ちながら上半身や下半身をストレッチ。



② いざ出発。最初は手と足がぎこちない人もいましたが徐々に慣れてきました。



③ 途中の階段。ストックを上手に使えると、スイスイ歩くことができます。



④ 最後にストックを使った簡単なゲームをしました。

藤本先生に  
インタビュー



ストック2本で、ウォーキングがさらに深まるでしょう。誰でも気軽に楽しめるノルディック・ウォークにぜひ挑戦してみてください。

ウォーキングで物足りない人は走ろう

## 第34回氷見シーサイドマラソン大会

と き 平成24年10月8日(月) 体育の日  
ところ 氷見漁港周辺  
参加者 1496名

氷見市スポーツ推進委員協議会が主催するシーサイドマラソン大会では、今年は市制60周年記念ということで富山大学大道芸クラブの出演、景品の進呈など、いろいろなイベントを実施しました。次回も参加者が満足できる大会にしていきたいので、たくさんの参加をお待ちしています。



# 地域スポーツ

## 宮田地区

今年度で第29回を迎えた「校区ビーチボール大会」はふれあいスポーツセンターを会場とし、60チーム以上の参加で盛大に行われました。また、「ソフトボール・キックベースボール大会」「校区運動会」「パークゴルフ大会」などの行事も行っています。これらは宮田地区の恒例行事として定着し、たくさんの地域住民がスポーツ活動を楽しんでいます。



## 久目地区

平成元年ごろには、バレーボール、野球など多種にわたって多くの住民が活動していました。しかし、ここ数年前からは少子化などの影響で、スポーツ少年団のバドミントン、卓球と一般のビーチボールだけになりました。一方で、平成24年4月、新たにスポーツ少年団のハンドボールクラブが活動を開始し、久目地区にも活気が戻ってきました。これをきっかけに地域住民がスポーツ活動や健康に関心を持ち、健やかに過ごしてほしいと願っています。



## 平成25年度のおもな予定

10月14日（月・体育の日）

第35回氷見シーサイドマラソン大会

10月26日（土）27日（日）

第10回氷見キトキトウオーキング

※ ニュースポーツ体験教室、ウオーキング教室も随時実施予定。

## 編集後記

「クロスカントリースキー大会に来たけれど、スキー板忘れた。しかたないからストックだけで歩いてみた」（某フィンランドの選手）・・・これが、スキー板を着用せずにストックを突いて歩くスポーツの始まりとのことで、ノルディック・ウォークの正式名称は「ディメンチア（物忘れ）ウォーク」だそうです。ノルディック・ウォークを継続して行えば、首、肩、肩甲骨の血行が良くなり肩こりを忘れさせてくれます。また、歩くことは脳の働きに良い影響を与えるので、よく歩く人は認知症になりにくいとのことです。デイリーウォーキングから始めて、健康ウォーキング、ノルディック・ウォークへとバージョンアップ。みんなでいろいろなウォーキングを楽しみましょう。