

ノルディックウォークを普及・促進し、地域の高齢者のための健康づくり、介護予防活動

一般財団法人全日本ノルディックウォーク連盟多摩地区連絡協議会
笹淵勝彦

平成28年度に八王子市市民活動事業補助金に採択された。これがきっかけになりノルディックウォークの普及活動を推進、令和3年に(一財)全日本ノルディックウォーク連盟多摩地区連絡協議会を設立、ノルディックウォーク活動グループの立ち上げの支援を行っている。

(1) 現在活動中のグループ

	活動グループ	場所
1	館ヶ岡	八王子市館ヶ岡
2	高尾台	八王子市元八王子町3丁目
3	昭島つつじが丘	昭島市つつじが丘
4	東浅川	八王子市東浅川陵南公園
5	元木	八王子市元木町小田野中央公園
6	紅葉台	八王子市紅葉台
7	川原宿	八王子市川原宿小田野中央公園
8	狭間住宅	八王子市狭間町
9	北野台	八王子市北野台中央公園
10	三鷹	三鷹市井ノ頭公園
11	昭島プレイシア団地	昭島市宮沢児童遊園
12	みなみ野	八王子市みなみ野
13	めじろ台	八王子市めじろ台1丁目 万葉公園
14	調布仙川	調布市仙川緑が丘
15	はちせいかじやしき	八王子市元八王子町1丁目 かじやしき
16	南大沢大平公園	八王子市南大沢2丁目
17	松ヶ谷大塚公園	八王子市松ヶ谷団地
18	南陽台	八王子市南陽台
19	多賀公園	八王子市市役所横公園
20	グリーンタウン	八王子市グリーンタウン住宅

(2) 計画

	令和4年	令和5年	令和6年	令和7年	令和8年
グループ	20	30	40	50	60
参加者	1000	1400	1800	2400	3000
指導員	80	110	140	170	200

(3) ノルディックウォークの効果と効能

- ・姿勢がよくなる。また歩幅が広がり理想的なフォームが身につく。
- ・体全体の筋肉の90%を使用する全身運動。通常のウォーキングより20%~30%エネルギー消費量がアップする。
- ・肩甲骨を優位に使用するので、首や肩の筋肉への血行が盛んになり肩こり等の解消になる。
- ・筋肉の3大要素(筋力、持久力、バランス保持能力)をバランス良く向上させる。