

彦根キャンパスサポートの会		承認	作成者	
活動内容報告書 (項目) 健康ウォーキング		樋水	田井中	
項目	内容			
活動	ノルディック・ウォーク講習会			
日時	令和6年(2024年)11月15日(金) 午前10:00~12:00			
場所 (施設)	彦根市荒神山公園・野外ステージ			
指導者	高野 元男氏(滋賀県ノルディック・ウォーク連盟専務理事)			
具体的内容	ノルディックウォーキングの発祥、ポールウォーキングは普通のウォーキングに比べて上半身の筋肉を使う事でエネルギー消費量が20%程高くなる。バランス感覚が落ちてきている高齢者が用いれば転びにくく出来るため、ポールの持ち方・歩き方などの講習。			
対象者	健康づくり学科 42, 43, 44, 45, 46期生の希望者(51名)			
用意したもの	ポール(24名は高野先生から借用)、サポートの会旗2本、ビブス9着 救急箱、飴、ボランティア行事用保険 44期1名, 45期14名, 46期12名 計27名加入 簡易テーブル、参加者名簿、会費入れ、筆記用具			
実施内容	進行手順	活動内容報告		
ポールを使用してのウォーキング交流会	滋賀県ノルディック・ウォーク 指導員高野氏のもと、荒神山公園の芝生丘陵地にてポールウォーキングの講習会を行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・駐車場誘導、受付 ・開会式 進行(田井中) 開会挨拶(樋水部会長) ・高野講師による講習 集合写真 ポールの高さの目安、ポールを使用しての準備体操 ポール使用時の歩幅の変化確認。 上り、下り時のポール使用方法 クールダウン ・閉会式 		
その他	身体や脳の働きに効果があるウォーキングを、さらにポールを使用して歩けば姿勢が正されて、足腰への負担が軽減される。講師の先生のわかりやすいご指導で、参加者もポールウォーキングの良さを感じて、楽しんで動くことができたと思う。			
出席者	42期2名, 43期12名, 44期8名, 45期11名, 46期11名 (合計44名) 挨拶 樋水(43期) 写真撮影 寺村, 高山(43期)			
欠席者	42期1名, 43期1名, 44期1名, 45期3名, 46期1名 (合計 7名)			
※活動内容報告、出席者、欠席者を全て記入できない場合は、別紙添付してください。	記入 責任者	健康づくり学科 43期 田井中 純子		印

彦根キャンパスサポートの会	承認	作成者	
活動内容報告書 (項目) 健康ウォーキング	樋水	田井中	

項目	内 容
活動	ノルディック・ウォーク講習会
日時	令和6年(2024年)11月15日(金) 午前10:00~12:00
場所 (施設)	彦根市荒神山公園・野外ステージ

