

ノルディック・ウォーキング

ノルディックウォーキングとは2本のポール(杖)を手で握り心地よく歩くスポーツのことです。1930年代初めにヨーロッパのスキーマの選手が夏場のトレーニングとしてハイキングやランニングに導入し始めたのがきっかけと言われています。



写真左:講師の入野さん
(アウトドアショップ 遊山)

「週1~2回 15分」

だけでも良いので歩いてみましょう！
徐々に外にでると色々な発見ができますよ。」

今回、香美市在住の入野さんにノルディックウォーキングの体験会を開いていただきました。当施設では要支援・要介護になってしまい、片手杖やシルバーカーが必要になった方がおおいっぱやいます。それでも、歩く機会が少しでも効果のあるものとなり、歩くことを諦めないようにと言う思いで、私たちに今回の体験会の話を持ちかけてくださいました。

杖を両手に持ちよいフォーム(姿勢)で歩行を行う事で

- ・全身の筋力向上
- ・全身の動く範囲の拡大
- ・持久力向上
- ・膝や腰への負担の軽減など

○外へ行きたくなる意欲、
○外で歩くことで得られる満足感や新たな発見など
様々な効果が期待できます。

入野さんは体験会を





☆ボッチャというスポーツをご存知ですか？☆

ボッチャとはボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。2020年東京オリンピックではメダル候補の競技であり注目されています。

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。投げる順番やコースなどの戦略的な思考能力はもちろん、立ったり座ったりなど基本的な動作が小学生や高齢者の成長や健康作りに繋がる競技です。そのため子供から大人まで障害に関係なく参加でき、導入している現場や自治体なども多数あります。

