

シニアに優しい ノルディックウォーキングは 楽しい



活動報告

文：村上 政司 神奈川健生ノルディックウォーキングクラブ (KNWC)

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使い地面を押しながら歩きます。ポールを押し出す推進力を利用するので足腰の負担を軽減するとともに上半身の運動が加わり、90%の筋肉を動かす全身運動です。年齢や性別に関係なく“誰でも”“いつでも”“どこでも”“いつからでも始められる”シニアに優しいスポーツです。

2010年に神奈川ノルディックウォーキングクラブ(KNWC)を設立以後、ノルディックウォーキングの普及に取り組んでいます。

◎同好会・クラブ代表で構成するKNWC運営委員会の開催(原則・偶数月の第三金曜日)

【メンバー】青葉、都筑、川崎、鶴見、大倉山、横浜南、大和、湘南藤沢、相鉄沿線、相模大野、座間、厚木、秦野、伊勢原、松田、湘南茅ヶ崎が仲間入りして16地区となる。

主として情報交換の場として、新しい同好会の立ち上げ支援、地区活動への支援(インストラクター派遣、レンタルポールの貸与)など、KNWC主催イベントの企画から下見、斡旋体制など話し合い、安心して楽しめるノルディックウォーキングツアーを提供している。

【17年度活動実績(定例会など)

16クラブの合計=
9,089名(前年8,473名)

◎各同好会の相互協力と親睦と交流の場としてKNWC主催のイベントの企画、運営を行う(2017年度実績・5回実施、中止の代替含む)。

- ☆5月14日(日) 駒沢オリンピック公園
参加者:87名+スタッフ:10名
- ☆10月01日(日) 久里浜花の国コスモス
参加者:92名+スタッフ:11名
- ☆11月12日(日) 玉川上水
参加者:72名+スタッフ:10名

- ☆2月18日(日) 曾我梅林と流鏑馬
参加者:96名+スタッフ:11名
 - ☆3月04日(日) 逗子から鎌倉
参加者:76名+スタッフ9名
- 計5回参加者総数474名(一昨年比△74名)



KNWC マナーバッチを作成
希望するクラブ同好会は購入

◎日本ノルディックウォーキング協会(JNWA)インストラクターの指導者養成と更新講習を9月、3月に実施。

- ☆9月実施(指導者) 20名(更新) 13名
 - ☆3月実施(指導者) 13名(更新) 15名
- この事業はKNWCの収益事業の一つである。

2017年度末の健生アドバイザー(AD)のインストラクター74名(内上級16名)、地区クラブ所属のインストラクターは82名となっている。

NWで生涯自立歩行を目指そう!

1,2班合同写真@
ペリー上陸記念碑前



シニアに優しい ノルディックウォーキングは 楽しい



活動報告

文：村上 政司 神奈川健生ノルディックウォーキングクラブ (KNWC)

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使い地面を押しながら歩きます。ポールを押し出す推進力を利用するので足腰の負担を軽減するとともに上半身の運動が加わり、90%の筋肉を動かす全身運動です。年齢や性別に関係なく“誰でも”“いつでも”“どこでも”“いつからでも始められる”シニアに優しいスポーツです。

2010年に神奈川ノルディックウォーキングクラブ(KNWC)を設立以後、ノルディックウォーキングの普及に取り組んでいます。

◎同好会・クラブ代表で構成するKNWC運営委員会の開催(原則・偶数月の第三金曜日)

【メンバー】青葉、都筑、川崎、鶴見、大倉山、横浜南、大和、湘南藤沢、相鉄沿線、相模大野、座間、厚木、秦野、伊勢原、松田、湘南茅ヶ崎が仲間入りして16地区となる。

主として情報交換の場として、新しい同好会の立ち上げ支援、地区活動への支援(インストラクター派遣、レンタルポールの貸与)など、KNWC主催イベントの企画から下見、幹旋体制など話し合い、安心して楽しめるノルディックウォーキングツアーを提供している。

【17年度活動実績(定例会など)

16クラブの合計=
9,089名(前年8,473名)

◎各同好会の相互協力と親睦と交流の場としてKNWC主催のイベントの企画、運営を行う(2017年度実績・5回実施、中止の代替含む)。

☆5月14日(日) 駒沢オリンピック公園

参加者:87名+スタッフ:10名

☆10月01日(日)久里浜花の国コスモス

参加者:92名+スタッフ:11名

☆11月12日(日) 玉川上水

参加者:72名+スタッフ:10名

☆2月18日(日) 曾我梅林と流鏑馬

参加者:96名+スタッフ:11名

☆3月04日(日) 逗子から鎌倉

参加者:76名+スタッフ9名

計5回参加者総数474名(一昨年比△74名)



KNWC マナーバッチを作成
希望するクラブ同好会は購入

◎日本ノルディックウォーキング協会(JNWA)インストラクターの指導者養成と更新講習を9月、3月に実施。

☆9月実施(指導者)20名(更新)13名

☆3月実施(指導者)13名(更新)15名

この事業はKNWCの収益事業の一つである。

2017年度末の健生アドバイザー(AD)のインストラクター74名(内上級16名)、地区クラブ所属のインストラクターは82名となっている。

NWで生涯自立歩行を目指そう!



1,2班合同写真@
ペリー上陸記念碑前