

# チャレンジ Challenge 50

2022年 9月30日発行  
発行 刈谷市スポーツ推進  
委員協議会  
編集 広報部会  
住所 刈谷市築地町  
荒田1番地  
TEL 0566-63-6040

刈谷市スポーツ推進委員通信 VOL.7 2

今流行のニュースポーツ！

ノルディック・ウォークステーション  
in 三好公園



令和4年3月27日（日）三好公園(みよし市)にてノルディック・ウォークステーションを開催しました。青空の下、一般参加者22名、スポーツ推進委員35名が参加し、気持ちのいい汗を流しました。

## ノルディック・ウォークの健康効果は？

全身90%の筋肉使用

### 効率の高い運動効果

1時間の歩行=40分のノルディックウォーク  
ウォーキングに比べ20%のエネルギー消費効果UP!  
ウォーキングに比べ全身40%の運動効果UP

### 肩こりの解消

肩や背中に適度な刺激&血液の循環が良くなるため、肩こりが少なくなります！

### 姿勢が良くなる

ポールを使うことで胸を張って腰の入った姿勢となります。

### ひざ・腰の負担軽減

歩行動作の補助、  
リハビリにもOK!

### 誰にでもできます！

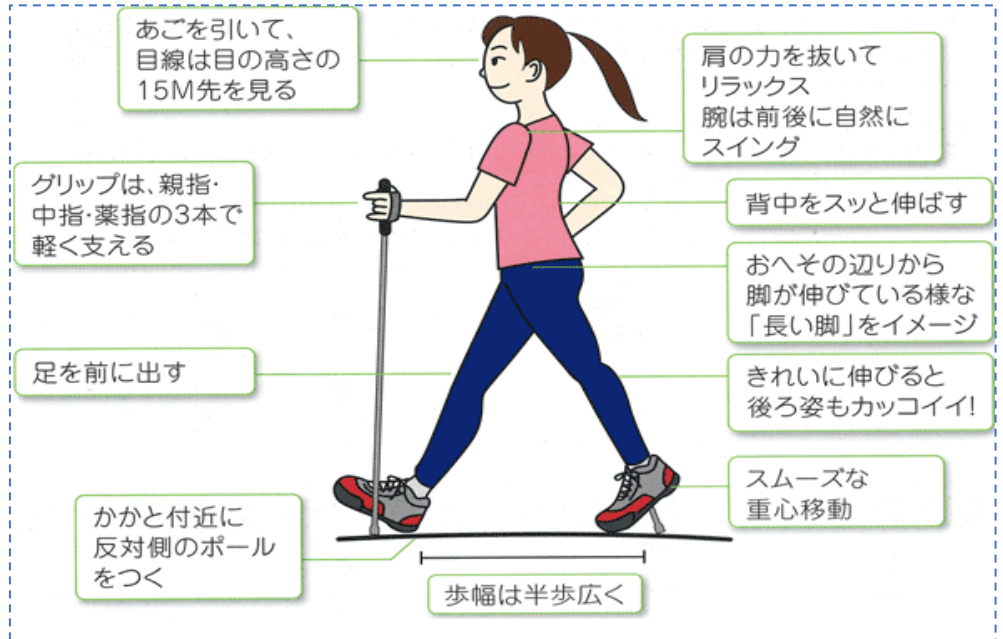
子供から年配の方、スポーツ選手のトレーニングまで幅広い！

ポールを使うと歩幅がUP!!

## ◇ノルディック・ウォーク 気をつけるポイントは？

右の図を見て、ポールの使い方、歩く時の姿勢など、健康効果を高める歩き方のポイントを確認しましょう。

靴はかかとから着地し、かかとからつま先へ転がすようにして重心を移動し、最後にしっかり蹴り出すと効果的です。



## ◇ポイントカード制度

参加者には、ポイントカードをお渡し、次のようにポイントを付与します。

- ①ノルディック・ウォークステーション（毎月第4日曜日）：1P
- ②スポーツふれあいdayのノルディック・ウォーク（定例開催）：1p
- ③刈谷GOGOウォーキング、3月ノルディック・ウォーク：2p



カードの色は、1枚目：緑色、2枚目：水色、3枚目以降：桃色です。20ポイントになった方には、次回参加時にノルディック・ウォークマスターを認定します。

## 刈谷GOGOウォーキング 11月27日（日）

## ◇「東京2020大会の聖火リレールートを通る」 聖火リレールートはどこ？

今年の刈谷GOGOウォーキングでは、コースの最後に、2021年4月6日（火）に実施された東京2020大会の聖火リレーのルートを通ります。

聖火リレーでは、2kmのルートを聖火ランナーが走行しました。右の図のように、聖火リレールートは、トヨタグループの創始者豊田佐吉ゆかりの地を出発地とし、万燈通りをはじめとする歴史文化あふれる城下町エリアや、刈谷城社の面影残る亀城公園を眺めながら、歴史博物館へ到着するものでした。

歩くのはルートの一部ですが、聖火ランナーになった気分を楽しみたいですね。



## ◇テーマ 「Let's enjoy ニュースポーツ！」

～ ニュースポーツの楽しさを体感！心と体の健康を！人との繋がりを！ ～

「スポーツふれあいday」とは、刈谷市内の体育館で、スポーツ推進委員が市民の方に、ニュースポーツを体験していただくイベントです。

ニュースポーツとは、「だれでも」「いくつからでも」「いつまでも」できるように、従来のスポーツより、気軽に簡単にできる道具やルールなどが工夫されたスポーツです。

今までスポーツに縁がなかった方、久しぶりに体を動かしたいと思っている方に、気軽にニュースポーツを体験していただき、スポーツをする楽しさを味わってほしいと願って開催しています。

## ◇今年度の種目

主な種目は、ボッチャ、ノルディック・ウォークステーション、ミニテニス、ソフトバレーボールです。

昨年度やっていたファミリーバドミントンの代わりに、ボッチャを取り入れました。



## 【種目を決めた理由は…】

### ・ボッチャ

刈谷市で大会が開催されるほど人気が高く、老若男女・障害のあるなしに、かかわらず、すべての人が一緒に楽しめる！

### ・ノルディック・ウォーク

ポールさえあれば屋外で季節や自然を感じ、仲間や家族、一人でも楽しめ、ウォーキングよりも消費カロリーがアップできる！



### ・ミニテニスとソフトバレーボール

各地域の総合型地域スポーツクラブで数多くの活動機会があり、楽しさを体感できる！クラブ入会へのきっかけづくりになり、またプライベートでも楽しめる！



## 新種目：ボッチャ

～ ヨーロッパ生まれの地上のカーリング、パラリンピック正式種目！ ～

## ◇試合のやり方

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、ジャックボールに近づけるかを競い合うスポーツです。

スポーツふれあいdayでは、楽しく体験できるように、簡易コート の作り方や練習・ゲームのやり方を工夫して取り組んでいます。



今期15名の新任スポーツ推進委員が仲間に加わりました。

今後新任スポーツ推進委員が、自信を持って活動を進められるように、特別研修として5月に実技体験会を開催しました。

会場の関係で、平日の19:00~の開催となりましたが、5月9日26名(新任10名)5月30日27名(新任7名)の参加がありました。

## 日時・研修プログラム

### ■日時

第一回5月9日(月)19:00~21:00

第二回5月30日(月)19:00~21:00

### ■研修プログラム

①プログラム説明、ニュースポーツ紹介

②体操:動的ストレッチ

③ニュースポーツ体験

・ルール説明

・3グループに分かれて順番に  
ボッチャ、ソフトバレーボール、  
ミニテニスを体験

④体操:静的ストレッチ

## 研修会を振り返って

研修部会としては、今季初の研修会で、しかも平日19:00からの研修会となりました。限られた時間内での研修でしたが、新任の方々に少しでも多くのことをお伝えしたいとの思いから実施することにしました。

研修会には、新任スポーツ推進委員を始め、多くのスポーツ推進委員が参加しました。参加者と共に3種のニュースポーツを体験し、準備から片付け迄も一緒に行い、充実した研修会となりました。参加・協力していただいた方々、ありがとうございました。

今回の研修会で、新任スポーツ推進委員に、ニュースポーツやウォーキングコース紹介のハンドブックの配布もできました。今後の活動に役立てて欲しいと思います。

研修部会では、今後もより実りある研修会になるように実施内容を検討していきます。



研修部会長による研修会の主旨説明



各種種目のルールと指導ポイントの説明



ボッチャの得点判断



ソフトバレーボールのデモンストレーション