

健康・スポーツセミナー「実践ウォーキング入門」についての報告

渡部和彦

東志和地域の皆様方を中心に、25名ほどの参加がありました。まず、歓迎のご挨拶を代表の方からいただいたあと、PPを使用して、健康づくりの基本には、「栄養・運動・休養」があることと、特に運動を実践する際に「運動強度」の概念が重要であることを説明しました。中・高齢者の年代に薦められる運動種目の一つに、「ウォーキング」を紹介しました。その後で、「ウォーキング」の実践方法の実技研修を行いました。また、筋力やバランス機能を向上させるための健康体操の紹介と転倒回避のための体操について、オリジナルDVDと実技指導で紹介しました。

東広島市ウォーキング協会役員の方々の参加・協力もあり、おかげさまで充実した講座になりました。講座終了後、有志の皆様とお茶を飲みながら、地域活性の方策などについて意見交換を行って帰りました。