



### 歩こうNIIGATA大作戦とは

「歩こうNIIGATA大作戦」とは、県民の歩数増加を目指し、多くの人に「歩くこと」の大切さや楽しさを伝え、日常生活の中で「歩くこと」を実践してもらえるよう、様々な関係者と一緒に取り組んでいるものです。「歩こうNIIGATA大作戦通信」では、「歩くこと」に関する情報発信を定期的に行っています！

### 「歩こうNIIGATA 大作戦サポーター」の取組紹介

「歩こうNIIGATA大作戦」をより多くの県民に広めることに御協力いただける企業・法人・団体をサポーターとして登録しています。サポーターの皆さんの「歩くこと」に関する取組を御紹介していきます！

#### 「地域の健康づくりのお手伝い」



新潟県ノルディックウォーキング協会 古寺 吉安

新潟県ノルディックウォーキング協会は、地域密着型のノルディックウォーキングで地域の皆さんの健康づくりを目指しています。

参加団体は、2つクラブがあります。ニイガタノルディックフィットネスクラブ、月潟ノルディックウォーキングクラブで構成されています。

当協会は、地域、行政、コミュニティ協議会、地域包括支援センターと連携を図り、誰もが気軽に健康づくりが出来る環境づくりを推進し、「健康づくり！ノルディックウォーキング！楽しく運動！」を県内各地で行っています。

主に高齢者を対象にした、ノルディックウォーキングのイベントや体験会では、ノルディックの実践だけでなく、健康づくりについて講話などで学べるイベントとしても多くの方に参加いただいています。

行政や企業からもノルディックウォーキング指導をはじめとして、健康イベントの企画から運営まで幅広く、ご依頼をいただいております。地域とともに県民の健康づくりに寄与しています。他にも社員の健康づくりセミナーなど年間を通じ、様々な活動を支援しています。

地域の健康づくりと福祉に関してご相談などございましたら、お気軽にお問合わせください。

＜問い合わせ先＞ 新潟県ノルディックウォーキング協会/TEL025-228-1733



画期的

全身を思う存分動かして心も体もリフレッシュ！

## 4 足歩行のノルディックウォーキング!!

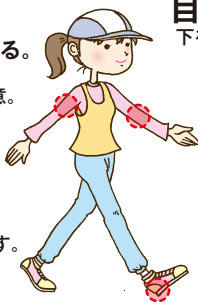
Walking Style

自然なウォーキングスタイル

>>リラックスした状態で、腕を前後に大きくスイング!

腕は肩から大きく振る。  
コーディネーション  
(腕・脚の協調制)に注意。

歩幅は広がる。  
腕を大きく振ることで  
自然と歩幅も広がります。



視線は前方に向ける。  
下を見ず、遠くを見ましょう。

肘はたたまず自然に。  
前方・後方に大きく  
振る事を意識して。

踵(かかと)  
着地は踵から。  
自分のスピードで  
ウォーキングしましょう。

#### Walking Style Point

リラックスした状態で、しっかり前を見て、腕を前後に大きくスイングしましょう。着地の際にはかかとから接地しボールが転がるようにスムーズに体重をつま先へ移動しましょう。

Walking Style

ノルディックウォーキングスタイル

>>ポールをしっかり使えば運動効果をさらにUP!

#### 姿勢

は自然なウォーキング  
スタイルと同じ。  
重心を安定させ、前後・左右・  
上下のバランスを確認する。

#### グリップ

は軽くにぎる程度  
軽く指先でポールを  
持ち、リラックスして  
コントロールする。



視線は前方に向ける。  
下を見ず、遠くを見ましょう。

腕の動作は自然に。  
腕と足のリズムを  
調整する。

ポール  
は体の脇に突く。  
ポールの先端は  
後方に向く。  
(前後に開いたほぼ中間。)

#### Nordic Walking Style Point

自然なウォーキングのままポールが使えていれば最適なノルディックウォーキングのスタイルです。腕の力を抜いて、前後にバランスよく大きくスイングしたままポールを突いて斜め後方に押しします。

## ❗「歩こうNIIGATA大作戦本部メンバー」の取組紹介

今回は大作戦本部メンバーである「新潟県ウォーキング協会」の取組を御紹介します！

### ～生活の中で歩くことを取り入れてみませんか～

新潟県ウォーキング協会は、日本ウォーキング協会の新潟県の組織として、平成20年7月に全国で44番目に誕生しました。日本ウォーキング協会公認の全国大会「にいがた湊まち歴史ウォーク」と「越後長岡ツーデーマーチ」を開催しています。

新潟県が進める「歩こうNIIGATA大作戦」と連携し、県民に「歩くこと」の大切さや楽しさを伝え、健康増進を図り、明るい社会の発展を図ることを目的として、平成28年7月にNPO法人格を取得しました。

今後は、さらに、県民の皆さまが気軽に参加できる健康づくりのためのひとつの手段としてのウォーキングの普及に力を入れ、主に自治体が取組みウォーキングイベントのサポート、健康推進に関する事業、指導員派遣・研修などを行います。

気軽に始めることのできるウォーキング、ぜひ日々の生活に取り入れてみてください。

<会員募集中> 個人会員 入会金 1,000円 年会費 1,500円  
お問合せ/NPO法人新潟県ウォーキング協会  
TEL.025-521-2627



写真：第7回にいがた湊まち歴史ウォーク

## ❗「歩こうNIIGATA大作戦ウォーキングイベントスタンプラリー」を実施します！

県内各地で行われているスタンプラリー対象イベントに参加し、スタンプを集めると、抽選で景品をプレゼントします。

- 実施期間 平成28年8月～11月まで
- 応募方法 対象イベントに参加し、スタンプを集め、必要事項を記入の上、郵送してください。  
※スタンプ台紙は、対象イベントで配布又は設置されています。
- 応募期間 平成28年12月末まで(当日の消印有効)
- 当選の発表 当選の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。  
景品は平成29年1月以降、順次当選者へ発送します。
- 応募・問合せ先 〒943-0823 上越市高土町1-8-3  
新潟県ウォーキング協会/TEL 025-521-2627/FAX 025-520-4151

対象イベントは「歩こうNIIGATA大作戦」ホームページに掲載しています。

詳しくは「歩こうNIIGATA 大作戦」のホームページを御覧ください。  
歩こうNIIGATA 大作戦ホームページ [www.aruko-daisakusen.com](http://www.aruko-daisakusen.com)

歩こう NIIGATA 検索

### 歩こうNIIGATA大作戦本部

本部事務局：新潟県ウォーキング協会 TEL：025-521-2627 新潟県福祉保健部健康対策課 TEL：025-280-5198  
新潟アルビレックスランニングクラブ、日本健康運動指導士会新潟県支部、新潟医療福祉大学、全国健康保険協会新潟支部、新潟県医師会、新潟お笑い集団NAMARA、新潟市