



### 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きます！



### 「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！

#### 「歩くことへの取組について」

NPO 法人 ネージュスポーツクラブ サブマネジャー 中沢 百合子

ネージュスポーツクラブでは、県健康ウォーキングロードを活用し、ノルディックウォーキングをとおして市民に運動の楽しさや効果を啓発することを目的に、年3回ノルディックウォーキングのイベントを開催してきました。街中や高原リゾートの周辺を会場にし、ただ歩くだけでなく全日本ノルディック・ウォーク連盟の講師をお招きしノルディックウォーキングについての講話と指導も行うことで、効果的なウォーキングを市民の方々に知っていただく機会となりました。会場には「体力チェックコーナー」で握力などを測定したり、十日町市の食生活改善推進委員協議会による「食生活コーナー」で食品の塩分量や減塩レシピ本などの展示をしたりするコーナーを設置し、自分の健康に関心を持つきっかけづくりにもなりました。

また、5月～11月の月1回(全7回)「まちなかノルディックウォーキング教室」を実施し、イベント参加者の方々が継続して運動できるような場を提供しました。

この教室でも、専門的な資格を持った指導者に自分に合ったボールの長さやボールの使い方を指導していただきました。毎回の指導により、参加者の技術・体力向上が見られました。平成28年度からは、市内だけでなく市外のウォーキングコース等に移動し、食事会も含めたハイキングのような内容で開催し、参加者増を目指したいと考えています。27年度はノルディックウォーキング事業のみでしたが、28年度からは普通のウォーキングとノルディックウォーキング両方を行っていく予定です。



### 『ノルディックウォーキング』とは

県内でもイベントが増えてきている「ノルディックウォーキング」とはどのようなものなのでしょうか。

#### 【ノルディックウォーキングとは】

北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。その手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目され、人気が高まっています。



#### 【ノルディックウォーキングの特徴】

両手にポールを持つので、身体の筋肉の90%を活用する全身運動となり、通常のウォーキングに比べ、消費カロリーがアップします。また、両足(特に腰、膝、関節等)にかかる負担を軽減できます。スポーツ、リハビリテーション、介護予防等、あらゆる場面での活用が考えられます。



## 「歩こうNIIGATA大作戦本部メンバー」の取組紹介



「歩こうNIIGATA 大作戦」は、県ウォーキング協会をはじめとする関係団体と行政が連携し、県民や企業・団体に参加してもらい、「歩くこと」を県全体へ広めるために取り組んでいます。

今回は大作戦本部メンバーである「新潟アルビレックスランニングクラブ」の取組を御紹介します！

### 地域の健康づくりをお手伝い ~アル美健康プロジェクト実施中~

新潟アルビレックスランニングクラブは、地域密着型のランニングクラブで、オリンピック選手の育成だけではなくジュニアスポーツの普及、地域の健康づくりなどを実施しています。

当クラブでは【アル美健康プロジェクト】と題し、地域、行政、学校、企業、クラブ員との連携を図り、誰もが気軽にスポーツが出来る環境づくり推進をし、「地域の元気と健康を応援する」取り組みを県内各地で行っております。主に中高齢者を対象にしたウォーキングイベントやセミナーでは運動実践だけでなく、学べる健康イベントとしても多くの方にご参加頂きました。

行政や企業からも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、マラソン大会の企画運営や子ども達のスポーツ指導、社員の健康づくりセミナーなど年間を通じて様々な活動を支援しています。

地域の健康づくりに関してご相談などございましたらお気軽にお問い合わせください。



#### 【問い合わせ先】

新潟アルビレックスランニングクラブ

TEL: 025-201-7666

## 新潟県健康ウォーキングロードの紹介

県では、運動習慣を取り入れた日常生活を送るための環境づくりの一環として、一定の基準(安全性、案内性、快適性)を満たすロードを「新潟県健康ウォーキングロード」として登録しています。今回は新発田市のコースを紹介いたします。

### 【旧赤谷線・歴史探勝の道コース】

旧赤谷線の駅舎・新発田藩関所跡などの旧跡・地場産食材販売所・四季折々の樹木や田園風景を楽しむことができます。

■コース:新発田駅~旧五十公野駅~旧新江口駅  
~米倉ふれあいロードパーク~旧米倉駅~  
旧新山内駅~中々山 と巡ります。

■スタート:新発田駅東口ゲート広場  
(新発田市諏訪町1丁目)  
ゴール:中々山バス停

■駐車場:なし

■全長:片道12.3km

■所要時間:片道約155分



平成27年12月現在123コース登録しています。全市町村に登録コースがありますので、身近なコースを検索し、歩いてみてください。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。

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