



# 歩こうNIIGATA大作戦通信

第9号

平成29年12月1日

## 歩こうNIIGATA大作戦とは

「歩こうNIIGATA大作戦」とは、多くの人に「歩くこと」の大切さや楽しさを伝え、日常生活の中で実践してもらえよう、企業、法人、大学など様々な関係者と県民の歩数増加を目指し、取り組んでいるものです。



## 「歩こうNIIGATA大作戦サポーター」の取組紹介

「歩こうNIIGATA大作戦」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」に関する取組をこの通信の他、ホームページでも御紹介していきます！



この日はマットを持参し、ブナ林の中、みんなでヨガを満喫！3月には美しいブナの雪原を探索するスキー&スノーシューを予定しています。参加者募集中！



ノルディックウォーキングはスポーツ感があって、ストックを握ると、わくわくドキドキ。気分も盛り上がってきます！

### 「～ひとりでも、そして仲間と一緒に～」

ウォーキングは一人で気軽にできる運動です。でも何らかの励みがあることで継続できるのではと考え、ユースポ!では2つの取り組みをしています。

1つ目は「健康ウォーク歩いてマンボツ!」です。歩いた歩数を記録して1ヶ月で20万歩を達成すると、湯沢町の共同浴場の無料招待券がプレゼントされます。また、毎月の歩数トップ5を町の広報誌で発表していますので、皆さんの励みになっているようです。4年目になりますが多くの皆様にご参加いただいています。

2つ目は「たまにはみんなでウォーキング&ノルディックウォーキング」です。タイトルのとおり、たまにはみんなで一緒に歩こうという企画で、毎月1回参加者を募り、あちこちにウォーキングやノルディックウォーキング、トレッキングに出かけています。

昨年からは歩こうNIIGATA大作戦スタンプラリーの対象とさせていただき、多くの参加者が賞品をゲットしていましたよ～。

NPO法人ユースポ!  
クラブマネージャー 里吉 常代さん



### サポーター情報

NPO法人 ユースポ!

〒949-6102 南魚沼郡湯沢町神立628-1 湯沢カルチャーセンター内  
TEL 025-785-2123 <http://youspo.net>



## ❗ 来春からスポーツ庁で『FUN+WALK PROJECT』が始まります!

スポーツ庁では来春から普段の生活から気軽に取り入れることのできる「歩く」に着目し、「歩く」に「楽しい」を組み合わせることで、自然と「歩く」習慣が身につくようなプロジェクト「FUN+WALK PROJECT」をスタートさせます。

今年度中にはデモイベントも実施予定。今後の展開に注目が集まりそうです。

アプリを通じた  
キャンペーンの  
展開



スニーカー通勤  
など、歩きやすい  
服装での通勤の  
推奨など



## ❗ 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。

今回は十日町市のコースを紹介します。

### 【十日町市】まちなか・まちじゅうウォーキングロード

#### ★コースの特徴★

街中商店街のアーケード内を歩くコース。

雨天や降雪時でも天候を気にせず歩くことができ、また街灯があるため、夜も歩きやすい。コース随所には花や石彫があり、歩く人を楽しませてくれる。

- コース:①3km コース  
②5km コース
- 起点:越後妻有交流館キナーレ  
(十日町市本町6丁目)
- バス停:クロス10(テン)前
- 駐車場:無料50台



雪や雨があたらないアーケードのコースは冬にぴったりですね。他にも、スーパーの店内をいつもより1~2周多く回るなど、工夫しだいで冬も“歩く”も楽しめそうです。



歩こうNIIGATA 大作戦ホームページ <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