

平成 19 年度 スキルアップ研修・交流会 ストックウォーキング研修会 実施報告

実施案内

平成 21 年 2 月 15 日(水)に県立武道館にてストックウォーキング研修会を実施いたしました。昨年度も同じ研修項目でおこないましたが、一般の健康づくりからメタボ予防の運動、そして高齢者にも幅広くニーズが高まっていることから、2 回目の開催としました。



びわこ成蹊スポーツ大学のキャンパス内にて。
まずはストックの長さを合わせたり、ストレッチを行います。
“杖”ではなく、『ストック』の使い方にはじめは四苦八苦しておられる方も・・・



講師の井上先生。
丁寧な理論の授業と実技指導をしてくださいました。



比良山に向かい、斜度7%から10%の坂道を登ります。
うまくストックを使うことで脚への負担を減らし、快適に登ることができます。
しかし、普段使っていないこの腕の辺りに効いてきます。



折り返して今度は琵琶湖に向かって下ります。
ここでもストックをうまく使えば、膝への負荷の軽減
がはかれます。



だいぶストックをもつ姿がサマになってきました。
これで実技は修了。もう少し長距離に挑戦してみたく
なりました。
この後、教室に戻り、『交流会』を行いました。
地域で活動しておられる健康推進員さんや、ウォー
キングクラブを立ち上げた方々、自然愛好家の
方々の活動報告や、健康づくり指導者バンクに登
録している運動指導士さんの紹介などを行い、体験
談やノウハウについて、終了後も意見交換などがな
されていました。
今後もこのような研修会、講習会を企画いたしま
す。ふるってご参加下さい。