

活動
レポート

ユビキタス(体験教室) ～「ポールウォーキング」体験教室開催しました！～

講師：村上良次氏(公認指導員)



6月20日(木)午前10時から、温泉センター ウィナスで開催しました。当日は朝から激しい雨が降り参加者の集まり具合が心配されましたが、事前申込み26人のうち23人と、当日参加3人の計26人が参加しました。教室は2部構成で行い、まず1部はウィナスの会議室で「ポールウォーキングとは何か、ポールの使い方と歩き方、ポールを使ったストレッチ運動法」を学びました(約50分)。2部では場所を屋内ゲートボール場に移し、村上指導員から実技指導が行われました。最初は皆さん、手と足が同時に出る・前を向いて歩けないなど不自然な動きでしたが、始まって20分もすればポールの使い方にも慣れ、自然に会場内を歩けるようになりました。1時間弱の実技でしたが、皆さん爽やかな汗を流されていました。

「久しぶりにこんなに汗をかいて歩きました」「背筋が自然と伸びて、歩き続けても苦になりませんでした」など、参加者からの評価は概ね好評でした。しかし「これからも続けてみたいが、ポールの値段が高い……」などポールの購入費(1セット約1万円)がネックのようなので、村内での競技人口を増やすためにもクリアしなければならない課題だと感じました。同時に運動習慣の定着までは、①このような体験教室を定期的で開催する(初心者向け)、②週に一度でも決めた時間と場所で練習を行う、このような地道な活動を重ねながら村内でのポールウォーキング普及に努めていきたいと思っています。



参加者
募集!

「野外活動健康ウォーク」～マゼノ溪谷沢歩きと押戸石の丘巡り～(南小国町中原)

マゼノ溪谷：中原川上流、原生林が5kmに及び、大きな岩肌を洗うように流れる清流と、生い茂る広葉樹のコントラストを四季を通じて楽しめます。真夏でも沢は別世界!

押戸石：阿蘇北外輪山の草原の丘に大小数百個の石群があり、人工的に配置したとみられることから、古代の祭礼遺構といわれています。また、この石群からは古代オリエント文明のペトログラフィが発見されています。頂上からは阿蘇五岳や九重連山の360度の展望が広がっています。



～夏休みの思い出に家族で参加してみたいか?～

日 時：8月11日(日) 午前8時30分(集合・受付) 45分～諸連絡後、
出発(午後3時到着予定)

集合場所：久木野庁舎駐車場

参加料：クラブ南阿蘇会員無料 会員外500円

持参品：ザック、雨具、弁当、水筒、着替え(シャツ・ズボン)、靴下、手袋 他

※川の中を歩きますので濡れます。着替えは各自で必ず用意してください。

※靴は濡れてもよい歩きやすい運動靴や水遊び用の安全な靴。ゴム長靴はNG!

※泳ぎたい人は、水着・浮輪・ゴーグルなど用意してください。(川が浅く石が多いので水遊び程度です)

◆交通手段：村研修バスで移動(参加者が多い場合は、一部乗用車に分乗していただきます)

◆雨がひどい場合は中止。小雨程度は実施。

◆当日のお問合せ・天候等は、野外活動協会 中尾まで：Tel 080(3274)2994

◆定員：25人程度(小学生以上)

◆お申し込みは左記クラブ事務局まで、FAXまたはメールで**8月9日(金)**までにお申し込みください。(当日参加もOK)

南阿蘇村生涯学習支援クラブ「クラブ南阿蘇」事務局 藤本八千代
〒869-1140 南阿蘇村河陽3575(長陽中央公民館内)
TEL(67)0182 FAX(67)3352 メールアドレス c-minamiasoo@trad.ocn.ne.jp