

UE～結～なが

第54号

-
1. 九州管内総合型地域スポーツクラブ
ポータルサイト立ち上げについて
-
2. 令和3年度総合型地域スポーツクラブ
担当者研修会の開催について
-
3. ノルディックウォーキングの紹介

長崎県広域スポーツセンター

担当：野口 弥生

TEL：095-895-2781

R3.11発行

1.九州管内総合型地域スポーツクラブポータルサイト立ち上げについて

九州管内総合型地域スポーツクラブポータルサイト「ヒトノバ」

【「ヒトノバ」とは】

何らかの形でスポーツに関わりを持ちたい、という方が多数おられます。

しかし、その一方で、多くのスポーツ団体が、指導者不足や人材不足に悩まされています。

ヒトノバは、「スポーツに関わりたい人」と「スポーツへ関わって欲しい団体」をマッチングするサイトです。

【九州管内総合型地域スポーツクラブの掲載について】

大分県クラブアドバイザー鈴木さん（長崎市出身）のご尽力により、九州各県の総合型クラブが一括して検索できるサイト『ヒトノバ』が立ち上がっております。

このサイトでは、九州各県の総合型クラブ情報が一括して検索できることはもとより、補助金・助成金情報、スポーツ指導資格情報等についてもアップされております。



公式ホームページ「ヒトノバ」

長崎県内の32クラブはコチラ



当サイトはクラブ関係者の皆様へご活用いただければじめて効力を発揮するものと考えており、皆さまのクラブイベント周知やクラブに係る情報更新等がございましたら、**長崎県スポーツ協会クラブアドバイザー田原氏**までご連絡下さい。

2.令和3年度総合型地域スポーツクラブ担当者研修会について

長崎県の総合型地域スポーツクラブにおける登録・認証制度の運用が令和4年度から開始されることから、市町担当者の総合型地域スポーツクラブへの認識を深めるための研修会を開催します。

テーマ	総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度に向けて
主催	長崎県
開催日時	令和3年11月22日（月）13：30～16：00
会場	県庁1階 大会議室C（長崎市尾上町3-1）及びオンライン
対象者	①市町の総合型地域スポーツクラブ担当者 ②総合型地域スポーツクラブスタッフ・指導者
内容	(1)挨拶：長崎県スポーツ振興課 課長 野口 純弘 (2)総合型地域スポーツクラブ及び登録・認証制度について 【講演】スポーツ庁健康スポーツ課 係長 久田 晴生 (3)登録・認証制度長崎県版について 【説明】長崎県スポーツ協会 課長 松尾 善久 (4)県の総合型地域スポーツクラブにかかる令和4年度事業案について 【説明】長崎県スポーツ振興課 (5)事例発表 【講演】川棚町地域包括支援係 係長 前田 絵美
備考	参加については、長崎県スポーツ振興課までお問い合わせください。（095-895-2781）

3.ノルディックウォーキングの紹介



『ノルディックウォーキング』は、年齢、性別に関わらず「誰でも」「どこでも」「いつからでも」取り組める手軽なスポーツです！

【概要】

「ノルディックウォーキング」は、1930年代初めにフィンランドのクロスカントリースキーチームの夏場のテクニクトレーニングとして、ポールを持ってハイキングやランニングをした事が始まりです。それ以降、クロスカントリースキー競技者にとって重要なオフシーズンもトレーニング方法となっています。

【得られる効果】

(1)肩こりの予防効果がある

ノルディックポールを使用することで自然と腕を振ることができるため、肩甲骨から肩周りを積極的に動かすことができ、血行が促進され肩こり予防の効果があります。

(2)姿勢が改善される

ノルディックポールを突くことで自然と上半身を起こすことができるため姿勢改善の効果があります。

(3)呼吸が楽になる

前述した通り自然と上半身を起こすことができるため、呼吸しやすくなり、疲れにくい効果があります。

(4)関節痛の予防効果がある

ノルディックポールを突くことで体重の負荷が分散されるため、膝関節や足関節への負担が軽減され、間接痛予防の効果があります。

【注目ポイント】

高齢になって外出する機会や人と交流する機会が減り、閉じこもりが増えると要介護状態になる可能性が高くなるという事実が様々な研究の結果で明らかになっています。健康寿命を実現するには1日1回は外出して、他者と交流する事が重要となります。

近年、高齢者の閉じこもり予防や運動習慣の維持にノルディックウォーキングが注目されています！

【テクニック】

①ヘルスレベル

自然なウォーキングスタイルがベースとなる、誰でも楽しくできるノルディックウォーキングです。背すじを伸ばし、視線は遠くを保ちながら、後方への腕のスウィングは腰までしっかり押し付けましょう。ポールは前後の両足の間、斜め後方に傾いた角度で突きます。

オススメ：長時間（3時間以上）のトレーニングを必要とするアスリート、一般のノルディックウォーカー、リハビリなど

②フィットネスレベル

より効果的で運動強度より効果的で運動強度の高いノルディックウォーキングスタイルです。歩幅と腕のスウィングがヘルスレベルより明らかに大きくなり、上体が前傾します。

ポールを突く位置はヘルスレベルより前方になりますが、前の足のかかとより前に出ることはありません。

オススメ：インターバルトレーニング、運動強度に変化をつけたい体力レベルの高いノルディックウォーカーなど

③スポーツレベル

ノルディックランニング、筋力トレーニング、バランストレーニングなど、ノルディックウォーキングから発展した多様なトレーニング全般を言います。

オススメ：限界を打ち破りたいアスリート



【コロナ禍での引きこもり解消にノルディックウォーキングが有効】

フィンランドで開発されたノルディックウォーキングは3つのスタイルがあります。

安全性が高く関節疾患が多い日本人におすすめなのがディフェンシブスタイルです。

杖を縦に突くことで、必要以上の速度が出にくく、体重を分散し、腕の肩甲骨周囲の動きも大きく引き出すことができます。

また、左右方向のふらつきが減少するという効果もあります。

おすすめ



ディフェンシブスタイル



スタンダードスタイル



アグレッシブスタイル

運動強度

弱

中

強

誰でも簡単に始めることができる、運動効率の高いスタイルです。