

TAKE FREE

10
2023

RELEASE

2か月に1回発行

NPO
がっ とう
EDITORIAL NEWS

Issue : 桑名市市民活動センター

E-mail : kuwana-sksc@tuba.ocn.ne.jp

URL : <https://civickuwana.com>

Contact : 桑名市市民活動センター Tel : 24-1184

(認)みえきた市民活動センター Tel : 27-2700



◆◆今回は「一縁（いちえん）の会ノルキン」の記事をお届けします！◆◆



みなさん、ノルデックウォーキングって聞いたことがありますか？

ノルデックウォーキングは、2本のポールを使って歩くフィジカル発祥のスポーツです。クロスカントリースキーの夏場のトレーニングとして始まりました。

ノルデックウォーキング（私達は「ノルキン」と呼んでいます）の特徴は、以下のようなものです。

- ①上半身も活発に使い、全身の90%の筋肉を使用する全身有酸素運動である
- ②ポールが下半身の筋肉をサポートするため、足腰への負担が軽減する
- ③ポールで身体を支えられるため安定した歩行ができる

コロナ禍でなかなか運動ができなかった時期に、屋外でできる運動ということで、私達は、兵庫県三田市にある



「たなかホームケアクリニック」の田中章太郎医師に声を掛けてもらいました。そして、全国にノルキン仲間が増えていきます。

桑名でも 2021 年 6 月から有志でノルキンを開始し、昨年 10 月末から週 1 回（水曜日）午後 6 時から約 1 時間、桑名市総合運動公園内をノルキンしています。



4 人でスタートし、「一縁（いちえん）の会ノルキン」と名付けました。今年 4 月には、市民活動センターに登録しました。

ノルキンは年齢、性別、身体能力にかかわらず目的に合わせて誰でも簡単に始められ、生涯楽しめるスポーツです。子供から大人まで楽しめます。会話をしながら歩くので、コグニサイズ”のデュアルタスクトレーニング（二重課題歩行トレーニング）にもなります。

今年度、桑名市地域コミュニティ課から、「まちづくり活動補助金」をいただき、誰でも気軽に体験していただけるように、レンタルポール 10 組を購入しました。ぜひ、大勢のかたに体験してもらって、一緒にノルキンできるといいなと思っています。

仲間と一緒に話しながら歩くと、楽しいです。話すことでストレス発散にもなります。ふだんは、桑名市総合運動公園内をノルキンしていますが、土曜日は有志で伊坂ダムなどを歩くこともあります。現在、会員は 9 名です。年 1 回は認定講師による講習会を開催する予定です。

一人でのウォーキングは長続きしない、運動不足で長距離を歩く自信がなくなってきた、何歳からでも始められる運動を探していた、というあなた！一緒に始めませんか？

～Let's ノルキン～ 一緒に楽しみながら、歩きましょう。

お知らせ ～ノルキンの基礎～

11 月 25 日（土）10：00～12：00

講師 安東 広晶 氏

（ノルデックフィットネス協会
アドバンスインストラクター）

場所 桑名市総合運動公園

参加費 500 円



連絡先 〒511-0912

桑名市星見ヶ丘 2-706

一縁の会ノルキン（佐藤 美佐子）

TEL：090-7043-6749

E-mail：k.norukin2022@gmail.com

◆次回は 12 月発行です◆

The next one is fun