

# 城北 ウォーキング教室

安田栄治 松江市城北地区



## 取り組みの概要

人数 16名  
年齢層 60~80代  
活動年数 25年  
(平成11年より)  
活動日 毎週土曜日



## 取り組みの概要

地域の誰もが健康寿命を延ばし楽しく暮らすために、気軽に参加できる「ウォーキング教室」を定期的を実施し、健康の維持・増進を図っている。



## 取り組みの詳細

1. 運動習慣の定着を目的に平成11年から毎週土曜日の朝に城北小学校を拠点にウォーキング教室を始めた。当初は4月から10月の活動であったが、令和4年度から通年の活動に変更している。
2. 雨天時や猛暑時、冬季には体育館で周回ウォーキングなどを実施し、無理なく活動を継続している。

## 取り組みの詳細

3. 体力や経験等で初級組と中級組に分けてウォーキングコースを設定している。
4. ウォーキング等の前後には時間をかけてストレッチを行い、怪我防止に努めている。
5. 皆勤賞の制度を設け表彰している。

## 取り組みの詳細

6. 公民館と共催のウォーキング大会を実施し、指導者的立場で参加している。
7. 歩くだけではなく、歴史学習や時事学習を取り入れてウォーキングの参加者の視野を広げている。





## 会員による運営

- 外部講師ではなく、会員の指導者を中心に活動を行っている。
- ウォーキングコース等は会員の意見を取り入れ計画している。
- 皆勤賞受賞者への賞品準備は会員で行っている。

## 工夫してしている点

- 月単位で皆勤賞を授与し、参加への意欲を高めている。
- 初級組と中級組に分け、参加者の負担にならないよう配慮している。
- 歴史ウォーク等を企画し、新たな層への参加の働きかけを行っている。





## 地域への貢献

- 公民館共催のウォーキング教室では、会員が指導者として活躍している。
- 国宝松江城マラソンやまつえレディースハーフマラソン、宍道湖一周駅伝に走路員として協力し、大会を支えている。

## 今後の活動

- 会員の増減はあるが、楽しく無利せずの活動姿勢が長続きのポイントである。
- 定期的なウォーキングは、運動による健康づくりの定着に繋がりを、地域の健康増進や介護予防の貢献が期待できる。



ご清聴  
ありがとうございました

