

報告書

第 12 回ハートフルウォーキング ～循環器専門医、心臓リハビリテーション指導士と歩く～ ノルディックウォーキングを体験してみよう！

イベント概要

日程	2011 年 7 月 17 日(日)
時間	AM7:15～8:30
ルート	大阪国際会議場周辺 約 1.6 km
集合	AM7:15 大阪国際会議場 正面玄関
内容	AM7:30～8:30 ノルディックウォーキング 歩き方教室とウォーキング 講師 竹田正樹(同志社大学スポーツ健康科学部 教授) AM7:15～8:15 血圧相談コーナー
共催	NPO 法人ジャパンハートクラブ 第 17 回日本心臓リハビリテーション学会総会・学術集会
後援	日本ノルディックフィットネス協会
協力	スポーツショップ 株式会社クロス

広報

チラシの配布

- ・ 大阪府北部および、兵庫県東部あたりの心臓リハビリテーション関連施設にて
- ・ 関西ノルディックウォーキング なかま のイベントにて

実施

参加者	32 名(内訳;一般 16 名、関西ノルディックウォーキングなかま 8 名、医師 1 名、 コメディカル 7 名) STAFF19 名、ノルディックウォーキング講師およびインストラクター 4 名 総計名 54
-----	---

報告	第 17 回日本心臓リハビリテーション学会総会・学術集会との共催で、第 12 回ハートフルウォーキングを開催した。参加者は、30 名程ではあったが、半分以上がノルディックウォーキングの初体験者であり、啓蒙活動のコンセプトに合致する回となった。ノルディックウォーキング初体験者には、ウォーキングコースに出る前に、歩き方の練習をある程度行う必要がある。そのため、ウォーミングアップの時間がどうしても長くなり、実際の歩行時間は、短縮する必要があった。今までの反省を踏まえ、今回予定したコースは、全長約 1.6 km とし、階段体験を別途できるように設定した。しかし、予定時間を 10 分程度延長してしまった。その一因として、参加者の体力や歩行速度に差があり、隊列が長くなり、予測範囲ではあったが、信号で列が途切れたりもした。幸い、経験豊富な STAFF を十分な人数を確保できていたため、細部の対応は、可能であった。 近日の高気温から、熱中症などの心配もしていたが、事故も無く、無事開催終了
----	---

することが出来た。

今回もミニレクチャー資料を配布し、後で見返すことができるようにした。

※ミニレクチャー資料は、前回と同内容。

記録写真

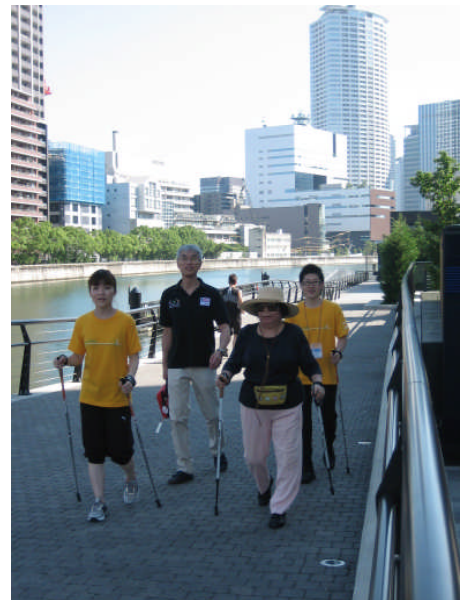
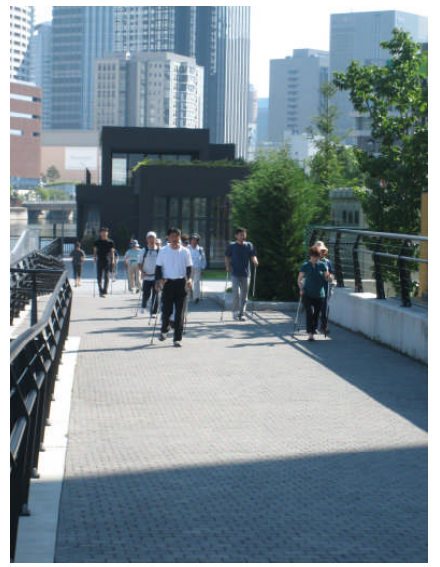
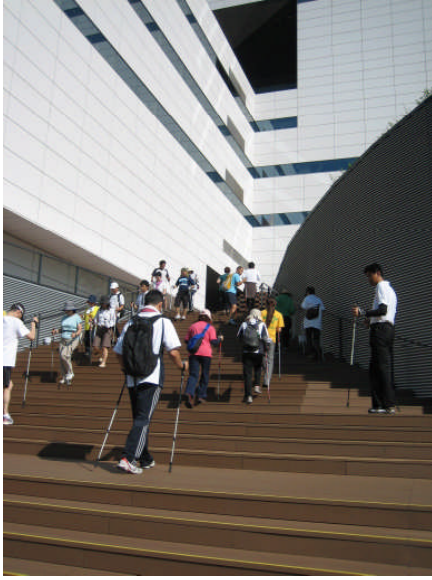














2010.07.19 報告者；大阪北野支部 田中希