

報告書

第11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	2010年7月18日(日)
時間	AM8:15～9:25
ルート	かごしま県民交流会館周辺 約2.5km
集合	AM8:15 かごしま県民交流会館 正面玄関
内容	AM8:25～9:25 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) AM8:15～9:15 血圧相談コーナー
共催	NPO 法人ジャパンハートクラブ 第16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

- 1.インターネットを活用し、関連サイトにイベント情報を掲載
 - ・メタボリックシンドローム撲滅委員会 メタボリックシンドローム・ネット
(http://mhlab.jp/event/metabolicsyndrome_01/2010/07/006612.php)
 - ・日本生活習慣病予防協会
(http://mhlab.jp/event/seikatsusyukanbyo_01/2010/07/006612.php)
 - ・年代別に考える大人の健康生活ガイド
(<http://mhlab.jp/event/kenkou-seikatsu/2010/07/006612.php>)
 - ・セルフメディケーション・ネット
(http://mhlab.jp/event/selfmedication_01/2010/07/006612.php)
- 2.ポスター、チラシの配布
 - ・鹿児島大学および、関連施設にチラシ配布
 - ・学会場であるかごしま県民交流センターにチラシの設置
- 3.地元新聞紙への広告掲載
 - ・南日本新聞へ広告掲載

実施

参加者 28名(内訳；一般14名、JHC会員1名、医師8名、コメディカル5名)
STAFF25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3名
総計56名

報告 第16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11回ハートフルウォーキングを開催した。心配された天気も、2日前から回復し、晴天に恵まれた。参加者は、30名弱ではあったが、第10回より増えた。今回のコースは、街中であつたため、平坦な道であつたが、ウォーターフロントパークで階段体験をしてもらつた。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、短縮する必要があつた。今回予定していたコースは、全長約2.5kmであつたが、実施中に、ウォーターフロントパークからの折り返しコース約2.0kmと変更した。しかし、当日の気温も高かつたため、程よい疲労感で終了でき、程よい距離であつたと考える。今回は、事前にSTAFFとして、JHC会員を中心とした25名を確保することが出来、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





2010.07.21 報告者；大阪北野支部 田中希