

# 令和2年度 埼玉県NPO活動サポート事業 (キンビール株式会社埼玉支社スポーツ支援事業)

助成事業

「元気が広がる！ノルディック・ウォーク」事業

助成団体

特定非営利活動法人NORDICあさか

事業内容

ノルディック・ウォーク(エクササイズ)によって、朝霞市を中心に埼玉県全域を対象に、**市民(県民)の健康増進に寄与する。**



成果と展開

- 成果1:新たにNWを体験し、「続けたい」という仲間が広がった。
  - 成果2:こども達の脚を育む「歩育プログラム」をつくるコトが出来た。
  - 成果3:NW実践している自主サークル11ヶ所と連携出来た。(協議会/仮称)
- 展開:**NW自主サークルの方々、協働団体の皆様とともに更なる普及拡大をスピードアップする。**

# 活動風景「元気が広がる！ノルディック・ウォーク」

①「歩かなければ 歩けなくなる」皆で歩いて、健康とコミュニティづくり！



②成長期の「脚」を育むプログラム



③自主サークル 11ヶ所との連携

※ノルディック・ウォーク協議会(仮称)

朝霞市8サークル、志木市1サークル、富士見市2サークル



# 事業の成果 1 (プログラム別実施回数)

		スタート	目標	実績	今後
閉じこもりガチ防止	初めて	高齢者サロン 町内会、ホーム 等で	<u>12回</u>	<u>4回</u> ×	新規数ヶ所に 継続アプローチ
	経験者	自主サークル等	<u>10回</u>	<u>12回</u> ○	朝霞市、志木市 富士見市、和光市 他地域にも アプローチ
歩育	<sup>4</sup> 保育プログラムを 先人に学ぶ	朝霞市学童 <u>3回</u>	NPOコラボ、 子供ダンス教室 <u>3回</u> ◎	朝霞市 学童 <u>3ヶ所以上</u> で実施	
協議会	朝霞市内 自主サークルの 把握	<u>5サークル</u>	朝霞市8G、志木市 1G、富士見市2G <u>11サークル</u> ◎	・大会等の 協働企画 (NWの普及拡大)	

2020.8～2021.2

計25回

計19回

# 事業の成果 2 (アンケート結果)

16回/19回中、回収

## アンケート結果 (総合)

※184名の参加者から回収

- ① 高齢者層は「とても良い」「良い」の答えが90%以上に！
- ② 子どもは「楽しかった」の答えが100%！
- ③ 現役世代も「ボディメイク」を続けたい！と返答！

### 閉じこもりガチ高齢者の元気復活！NW 初めて (4回分/4回実施中) N=44

	実技		講話内容		指導員	
とても良い	33	75%	32	73%	38	86%
良い	9	21%	12	27%	6	14%
まあまあ	1	2%	0	0%	0	0%
良くない	0	0%	0	0%	0	0%

### キッズ・ノルディック ※ヒアリング (2回分/2回実施中) N=20

	全体		先生の話	
楽しかった	20	100%	分かった	18 90%
まあまあ	0	0%	まあまあ	2 10%
楽しくない	0	0%	分らない	0 0%

※一番楽しかったのは「とんとんぱ」と「ラダーステップ」

### 閉じこもりガチ高齢者の元気復活！NW 経験者 (8回分/12回実施中) N=85

	NWの効果		今回のプログラム		指導員	
とても役立った	49	58%	66	78%	79	93%
役立った	32	38%	14	17%	5	6%
まあまあ	3	4%	2	2%	0	0%
役立たなかった	0	0%	0	0%	0	0%

### ボディメイク・ノルディック プログラム (1回分/1回実施中) N=35

	プログラムは		指導員は		OA
とても良い	27	77%	30	86%	・上半身をこんなに使うとは思わなかった
良い	8	23%	5	14%	・1回で効果を感じた
まあまあ	0	0%	0	0%	・身体が軽くなった
良くない	0	0%	0	0%	・全身が伸びた

# 事業の成果 3

# → 今後の展開

高齢者のリハビリ？ 杖の代わり？ を脱却！ スポーツとしての市民権を獲得する！

自らの健康づくり

NPO法人NORDICあさか

地域コミュニティ

高齢者の健康づくり

現役世代の  
運動不足

- ◆「NW教室(定例会)」
- ◆「朝霞市社協/NW教室」
- ◆「URコミュニティ/NW教室」

子どもの歩育

「ホディメイクNW/体験会」  
2020

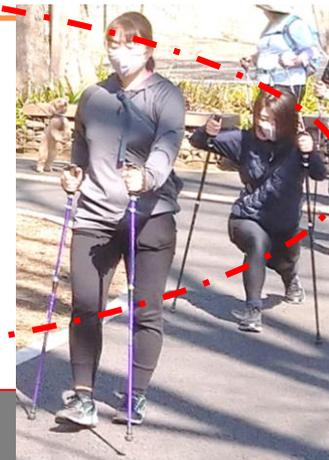
「キッズNW/体験会」  
2020

「閉じこもりガチ高齢者の  
元気復活NW」  
2019&2020

プログラムが  
体系化した

NW協議会/11サークル  
2020

令和2年度 埼玉県  
NPO活動サポート事業



## <「協働」によるノルディック・ウォークの普及>

- ・朝霞市社会福祉協議会
- ・行政(朝霞市、志木市、富士見市)
- ・NPO法人リエゾンテール
- ・URコミュニティ(株)
- ・株式会社リゾン

