

法人名 特定非営利活動法人NORDICあさか

事業計画書

<p>事業名</p>	<p>集まれ！ノルディック・ウォークの仲間達 「市民が進める健康増進活動」</p>
<p>種類</p>	<p>(1) SDGs 推進事業 ( 人間 豊かさ 地球 平和 パートナースhip ) (2) 自立促進事業 ( 人間 豊かさ 地球 平和 パートナースhip )</p>
<p>1. 事業の目的</p>	<p><b>1. 私達の、これまでの活動</b></p> <p>‘NORDIC あさか’は元気な方からパーキンソン病、軽度認知障害等の虚弱な方まで参加出来る、多様な人が集まる、「第3の居場所の提供」を目指しています。</p> <p>その活動内容は、健康増進に適切な運動「ノルディック・ウォーク」(※以下「NW」と略記)を、A:教室(会員制) B:出張指導(社協教室、UR教室、他) C:イベント(ウォーキング大会等)、というプログラムで実践しています。</p> <p>NWは通常のウォーキングと違い、2本のポールを持って歩きます。そのため、上半身を使う全身運動となり、膝腰への負担が10%以上減少する一方で、カロリー消費量は20%程度上がる有酸素運動効果を得られることが証明されています。何より安全な上、背筋、腸腰筋のストレッチ効果から正しい姿勢をつくり、歩行機能を強化するエクササイズと位置付けられます。</p> <p>現在、‘NORDIC あさか’の会員(200人)は平均年齢が73歳、後期高齢者75歳以上が100人を占めています。教室では毎回4～6kmのコースを、時速4km/h以上で歩いています。日本人の健康寿命が男性約72歳、女性約75歳であることを思えば、NORDIC あさか会員の健康寿命は日本人平均を大きく上回り、高齢においてもなお介護を必要としない体力を維持増進している現実があるといえます。</p> <p>一方で、活動の中心は高齢者となっており、他の世代への普及がなかなか進んでいない現状です。現役世代と子ども達への普及が課題です。</p> <p><b>2. 普及拡大を進める上での課題</b></p> <p>昨年度、埼玉県 NPO 活動促進助成事業で、多くのパートナーとの関係を築くことが出来ました。教室や体験会を開催するパートナーとして、朝霞市社会福祉協議会、URコミュニティ、地元NPO団体、企業との関係が構築され現在も継続しています。協働で実施して来た活動を経て出来上がった「NW自主サークル」も、累計で17ヶ所になり、個々とのパートナーシップも進んで来ました。</p> <p>これら多くのパートナーと共に、次なる目標「近隣地域への普及活動」「現役世代と子ども達への普及」に取り組むことで、ひいては埼玉県の健康寿命を延ばす一助になればと考えています。</p> <p>また、メタボリックシンドロームの増加が進む運動不足の現役世代や、外で遊ぶ機会が減少し、足の故障が増加する子ども達への啓発と普及は喫緊の課題であると考えています。コロナ禍が明けようとする(ウイズコロナの時代を如何に健康に生きるかを問われている)今が好機！と思われれます。</p>

	<p>このような目標を達成するには下記課題をクリアする必要があります。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 17ヶ所のNW自主サークルが、正しいメソッドで仲間を増やせるようになること(体力測定会などを通じて、各サークル運営の定着、安定化、発展を図る)</li> <li>② 自主サークルの中から、地域の普及拠点となるパートナーが生れること(埼玉県内への普及を進める)</li> <li>③ 現役世代のNW教室、子ども達のNW教室を定期開催すること(体験、習得の場を定着させる)</li> <li>④ 自主サークルのメンバーからも公認指導員が誕生すること(自主サークルの中心となるメンバーが、公認指導員となることで、特に①②を強化する)</li> <li>⑤ 一緒に活動する'NORDIC あさか'指導員のスキルアップを図ること(上記①～④を支えるメンバーのスキルを強化する)</li> </ol> <p><b>3. 課題に取り組むことの重要性</b></p> <p>'NORDIC あさか'の教室には 後期高齢者も元気に集まり！歩き！盛んにお喋り！しています。この活動を広く知ってもらうために、更なる展開が必要です。<u>朝霞だけでなく他の地域にも広げることで交流が生まれ、新しい流れを作ることが出来ます。</u></p> <p>地域にNW自主サークルが定着し、互いに交流が進むことは、街の安全、健全化にも貢献する上、指導員が増えることにより、参加者の健康増進だけでなく、何より安全管理、事故防止に繋がる上、指導員本人の人生を豊かにします※。</p> <p>※'NORDIC あさか'の指導員は70歳以上が中心です。新たな生甲斐を手に入れて、生き活きとした毎日を過ごしています。</p> <p>現役世代と子ども達への普及活動は、親子で一緒に運動不足を解消し、コミュニケーションを育むことは、子育て家庭の支援にも繋がる上、世代間の交流を促すことにも貢献します。</p>
<p>2. 事業の内容</p>	<p><b>1. NW(自主)サークルの活動支援</b></p> <p>趣旨： 各々の活動を安定させ、より効果的なスキルを浸透させる。 NORDIC あさか との連携を強化、イベント等の共同を進める。</p> <p>実施時期： ・情報提供(広報)8月、10月、12月、2月  ・体力測定プログラム 9～10月頃  ・各サークルのスキルアップ講習会(各サークル毎に実施)7～2月  ・リーダー達の安全講習会 10月頃</p> <p>対象： 埼玉県内17ヶ所のNWサークル</p> <p>場所： 各々の活動拠点</p> <p>参加見込： 17ヶ所、各々6人～20人程度</p> <p>パートナー： ・全日本NW連盟公認指導員の皆様  ・山下和彦工学博士(東都大学教授)  ・朝霞消防署救急救命隊</p>

## 2. 現役世代&子ども達のNW教室

趣旨： 現役世代のメタボ予防、改善。子ども達の足腰を育む  
実施時期： 7月、9月、10月、12月、2月  
対象者： 昨年度パートナーシップを結んだ、NPO、企業、の皆様  
場所： 朝霞市中央公民館等、各々の活動拠点  
参加見込み：(教室1回あたり)  
現役世代 10名～30名  
子ども達 5名～15名  
パートナー：・NPO法人リエゾンテール  
・株式会社リゾン

## 3. 指導員の育成

趣旨： NWを正しく理解し、指導、普及出来る指導員を増やす  
実施時期： 9～10月頃、公認指導員養成講習会を開催  
対象者： 昨年度パートナーシップを結んだ、自主サークルの方々を  
中心に広く募集  
場所： 朝霞市中央公民館(予定)  
参加見込：10名前後  
パートナー：・東京都NW連盟 芝田竜文ブロック長

## 3. 実施計画

- (1) 自主サークル17ヶ所との調整、計画立案
- (2) 関係パートナー(協力者)との調整、協働の計画立案
- (3) NORDIC あさか指導員の事前準備

### ○スケジュール

時期	実施プログラム
7月	・自主サークル/スキルアップ講習会① ・子ども達のNW① ・現役世代のNW①
8月	・自主サークル/スキルアップ講習会② ・広報発信→自主サークル17ヶ所
9月	・自主サークル/スキルアップ講習会③④ ・公認指導員養成講習会 ・体力測定プログラム ・子ども達のNW② ・現役世代のNW②
10月	・自主サークル/スキルアップ講習会⑤⑥ ・広報発信→自主サークル17ヶ所 ・子ども達のNW③ ・現役世代のNW③
11月	・自主サークル/スキルアップ講習会⑦⑧ ・安全講習会 ・救急救命講習会
12月	・自主サークル/スキルアップ講習会⑨⑩ ・広報発信→自主サークル17ヶ所

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="443 114 627 199"></td> <td data-bbox="627 114 1323 199"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども達のNW④</li> <li>・現役世代のNW④</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="443 199 627 244">1月</td> <td data-bbox="627 199 1323 244"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自主サークル/スキルアップ講習会⑪⑫⑬</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="443 244 627 416">2月</td> <td data-bbox="627 244 1323 416"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自主サークル/スキルアップ講習会⑭⑮⑯⑰</li> <li>・広報発信→自主サークル17ヶ所</li> <li>・子ども達のNW⑤</li> <li>・現役世代のNW⑤</li> </ul> </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども達のNW④</li> <li>・現役世代のNW④</li> </ul>	1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主サークル/スキルアップ講習会⑪⑫⑬</li> </ul>	2月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主サークル/スキルアップ講習会⑭⑮⑯⑰</li> <li>・広報発信→自主サークル17ヶ所</li> <li>・子ども達のNW⑤</li> <li>・現役世代のNW⑤</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども達のNW④</li> <li>・現役世代のNW④</li> </ul>							
1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主サークル/スキルアップ講習会⑪⑫⑬</li> </ul>							
2月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主サークル/スキルアップ講習会⑭⑮⑯⑰</li> <li>・広報発信→自主サークル17ヶ所</li> <li>・子ども達のNW⑤</li> <li>・現役世代のNW⑤</li> </ul>							
4. 実施体制	<p>○広報計画</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 NORDIC あさか広報誌 (Info paper) による発信 (全活動)</li> <li>2 NORDIC あさかFBページによる都度発信 (全活動)</li> <li>3 地元FM放送局 (775FM) による適時発信 ※775FMは、昨年度の活動でパートナーとなった1社</li> </ol> <p>① 総括責任者/連絡責任者 代表理事 河内章治</p> <p>② 経理担当者 指導員 木下茂行</p> <p>③ 指導員配置担当者 理事 隈部是子 指導員 平和俊</p> <p>④ 安全管理担当者 指導員 増田友美 (看護師)</p> <p>⑤ 広報発信担当者 (兼務) 河内章治</p>							
5. 事業の効果	<p>◆朝霞市以外に、新たな普及拠点(自主サークル)が定着</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 富士見市 (チームけやき)</li> <li>② 川口市 (ノルディック鳩ヶ谷)</li> <li>③ 所沢市 (新所沢グリーンウオーク)</li> <li>④ 和光市 (和光樹林公園ウオーク)</li> <li>⑤ 新座市 (ノルディック野火止)</li> </ol> <p style="text-align: right;">※名称はいずれも仮称</p> <p><u>埼玉県内への普及活動が広がる、拠点と成りえる。</u></p> <p>◆パートナー団体との協働が深化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・NPO法人リエゾンテール(朝霞市)共催教室は定例化を図る <ol style="list-style-type: none"> <li>① ボディメイク.ノルディック(現役世代のNW)</li> <li>② キッズ.ノルディック(子ども達のNW)</li> </ol> </li> <li>・'NORDIC あさか'のプログラムがパートナーの目標に沿って提供出来るレベルに充実する</li> </ul> <p><u>更なる協働、パートナーシップが期待できる</u></p>							