

令和3年度 埼玉県NPO活動サポート事業

(JT地域とのつながりを“Rethink” SDGs貢献事業)

助成事業

「地域連携による健康増進活動の拡大」

サブテーマ: ノルディック・ウォーク100人人材パートナーシップ

助成団体

NPO法人NORDICあさか (ノルディック・ウォーク普及団体)

事業内容

市民の「健康増進活動」に取り組む、
「行政」「団体」「企業」「有識者」の皆様と、
パートナーシップを結び、協働で取り組む
(ノルディック・ウォークを、道具として活用する)



1. ノルディック・ウォーク体験会
 - ①高齢者の「元気復活プログラム」
 - ②現役世代の「ボディメイク・プログラム」
 - ③子ども達の「歩育プログラム」
2. 地域サークルとの協働
 - ①地域のサークル17ヶ所との連携強化
3. 指導員スキルの向上
 - ①指導員講習会、研修会、
 - ②体力測定(計測会)の実施

①高齢者の「元気復活プログラム」

パートナー(協働の相手)

- ・朝霞市社会福祉協議会
※高齢者福祉
- ・朝霞市地域包括支援センター
※介護予防
- ・URコミュニティ
※団地内のコミュニティ
- ・鳩ヶ谷公民館
※地域高齢者のコミュニティ
- ・野火止クリニック
※糖尿病患者の運動促進
- ・志木市木曜会
※市内高齢者の運動サークル



無理なくマイペースで、有酸素運動！



「上半身」と「下肢」を一体に！

②ボディメイクプログラム / 歩育プログラム

パートナー(協働の相手)

・NPO法人リエゾンテール

※子育て家庭の支援団体

・株式会社リゾン

※街づくり企業(土地建物等)



現役世代のメタボ予防！



子ども達の一生を支える「脚」を育む❤️

③サークル連携/指導員スキルの向上

パートナー(協働の相手)

- ・東京都ルディック・ウォーク連盟
※メソッド普及団体
- ・東都大学 山下和彦教授
※生体医工学, 医療情報学博士
- ・NPO法人船橋Wソサイエティ
※ルディック・ウォーク普及団体
- ・NWサークル歩歩路
※ルディック・ウォーク普及団体
- ・NW自主サークル(17ヶ所)
※ルディック・ウォーク愛好家のサークル



計測会

教室の「質」は、
「指導員の質」



教える前に、自分の身にする



救急救命講習会

事業の成果

1、協働で取組む パートナー

※「100人人材」： 86人(ヶ所)から、**106人(ヶ所)**に拡大

2、実施プログラム **24プログラム** (計画→28プログラム)

※3月に2プログラム実施

3、受講者 **368人**(延人数)

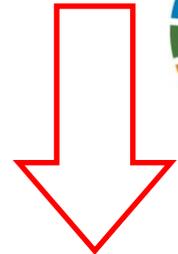
※自主サークル 2ヶ所誕生

コロナ禍、計画修正が多発も概ね、実施出来ました。

4、実施指導員 (NORDICあさか指導員23名中) **13名**

今後に向けて

- 1、パートナーとの協働を深化(SDGs17)
- 2、サークル連携の拡充 (NWC17ヶ所との協働)
- 3、プログラム拡充⇔スキルUP(相互作用でレベルUP)



◆ 年一回の、ウォーキング大会を → 協働で **全国大会** に！