

# ノルディック・ウォークで『歩育』しよう！

保健現場  
レポート

ノルディック・ウォーク  
鳥取西部  
日南支部 **354**

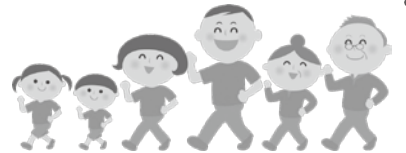
「歩育(ほいく)」という言葉をご存知ですか？

歩育とは、歩いて自然や社会に触れ、五感を開き身体で学ぶ直接体験を通じて、子どもたちの豊かな心、生きる力を育てる教育です。歩くことで、身体を鍛えることができ、自然を学ぶことで、感性を豊かにできます。

## ○歩育で育てる5つの力○

歩育は、**五感力・生き抜く力・絆の形成力・社会共生力・基礎体力**

の5つの力を育てるといわれています。



この歩育の効果をより高めるために、ノルディック・ウォークをすすめています。現在、町内でも月1回教室を行っており、普段から歩かれる方も増えています。

ノルディック・ウォークは、親子で行うことでお子さんの5つの力を育むだけでなく、参加した保護者さんにもお子さんとの会話のきっかけや新たな気づきをもたらし、家族の絆を深めることにつながります。

普段は忙しくて、お子さんとじっくり話ができないと感じておられる保護者さんも多いのではないのでしょうか？外に出て、日南町の自然を感じて歩くことで、家族のコミュニケーションもはずむことではないでしょうか！

## ○家族でノルディック・ウォークのススメ○

### ノルディック・ウォークとは

ポールを使って歩くことで、普通に歩くよりも高い運動効果が得られるスポーツです。

#### 〈特徴〉

①他のスポーツに比べて運動能力などによる個人差が少ないため、幼い頃から始めることができる。

②みんなで一緒に楽しめる。

県内でも親子を対象にしたイベントなどが行われており、一緒に景色を見ながら“歩くことを楽しめる”と人気が高いスポーツです。



### 我が子にどのスポーツを始めさせるべきか？

保護者さんの中には、このことで悩まれる方もおられるのではないのでしょうか。そんなときはまず、身体を動かす基礎となる『ウォーキング』を親子で始めてみてはいかがでしょうか。一緒に身体を動かすことの楽しさを分かち合うことは、将来、お子さんがどのスポーツをすることになってもきっと活かされるでしょう。

### 子どもたちの未来を考え、今できること

現在、子どもたちは外遊び体験が少ない傾向にあると言われてしています。その結果、『集中力の低下』や『基礎体力・姿勢保持能力の低下』などが現れています。ポールを使って歩くことで、上記の『5つの力』に加え『集中力の向上』や『体幹を鍛えて正しい姿勢を作る』などの効果も期待されます。

また、子どもの頃にしっかり運動することで、将来メタボリック・シンドロームになりにくくなることがわかっています。特別な場所を必要としない、いつでも手軽にできる「ノルディック・ウォーク」を普段の生活に取り入れてみませんか？

ノルディック・ウォーク日南支部では、随時『体験教室』を受け付けています。ご希望の会場に公認指導員が出向き、指導します。初心者の方でも、歩き方を丁寧にお伝えしますので安心です。ぜひこの機会に一度ご体験ください。ポールは無料で貸し出ししています。

【お問い合わせ】 ノルディック・ウォーク 鳥取西部日南支部  
事務局（福祉保健課）電話82-0374 まで

一緒に  
歩かあで

