

いきいき暮らせる健康づくり事業

取り組みに至る背景・事業の目的

クロスカントリースキーの国内トップ級の選手らが集まり、自分たちが楽しんできたスポーツを地域の人たちと一緒に楽しみたいと、NPO法人を設立した。

自然に恵まれた地域でのスポーツの楽しみ方を伝え、日常のなかで気軽にアウトドアを楽しむライフスタイルを提案しようと、体への負荷が少なく、気軽に始められるノルディックウォーキングの講習会を実施。参加者の健康増進を図るとともに、普段体を動かす機会の少ない人がスポーツ活動を始めきっかけとし、地域でスポーツを楽しむ環境づくりを進める。

事業内容

- ノルディックウォーキング講習会の開催
受講者個々にハートレートモニター（心拍計）を身につけてもらい、運動中の心拍や消費カロリーを確認しながら、講習を実施。自分のペースを知ること、個々の参加者が目標を持ち、主体的に取り組むことができるプログラムとした。（4回開催、延べ52人が参加）



【プログラムの実施風景】

事業効果

- ハートレートモニターをつけ、個々の目標値が設定できるプログラムが、初心者のみならず経験者にも、「適切な運動ペースがわかり、目標を持って自主的に取り組める」と大変好評であり、それぞれの参加者が主体的にスポーツに取り組む意識づけへとつながった。
- 若いメンバーが意欲的に地域に関わり、実施しているこうした活動が、他団体との連携につながり、「菜の花まつり」「灯籠まつり」「いいやまさわごさ」などの地域イベントとの連携により、ノルディックウォーキングツアーを次々と開催している。
- 最近では、信州DCプレイイベントとして飯山の寺町を歩くツアーを開催するなど、ノルディックウォーキングとまちなか観光の連携という、新たな取組みが広がりをみせている。

工夫・苦労した点、課題、今後の取り組みなど

- 講習会での意識づけを継続させるため、月2～4会のサークル活動を実施。様々な年代の仲間が集まり、交流をしながら気軽に歩ける場を提供し、運動継続のモチベーションを向上させている。
- 平成21年度には、積雪のある冬季や雨天時にも実践できる屋内プログラム（「ノルディックダンス」）を開発。ノルディックウォーキングとともに、年間を通して気軽に楽しめる運動プログラムとして地域での普及に取り組んでいる。
- 他団体との連携により、地域イベントでのノルディックウォーキングツアーの開催など、思いがけない活動に広がっており、今後の交流にも非常に意欲的で、スポーツの専門的知識や技能を生かした地域活性化の取組みに、今後も新たな展開が期待される。

【選定のポイント】

意欲的に地域に関わり活動している若い世代の活動が、他団体との連携により、地域活性化の新たな取組みに発展している。

団体名	NPO 法人インサイドアウトスキークラブ（木島平村）	事業タイプ	ソフト・ハード事業
連絡先	事務局 電話 0269-62-2850	事業費	458,763円
ホームページ	http://www.jf-d.com/~insideout/	支援金額	309,000円