

【社会連携・社会貢献関連事業】

生涯スポーツ振興における総合型地域スポーツクラブ支援  
(NIFS スポーツクラブ)

## ノルディックウォーキング教室

平成30年度より、ノルディックウォーキング教室を開講しました。

この教室は、正しい歩き方とノルディックウォーキングの基本を習得することによって、ウォーキングのバリエーションを広げるとともに、イベントを通じてノルディックウォーキングの楽しみ方や、習慣化するための仲間を増やすことを目的として実施したものです。

【実施日】第1クール：平成30年5月12日・19日、6月2日 土曜日 9:30～11:30

【指導者】中垣内真樹(鹿屋体育大学教授)、北村尚浩(鹿屋体育大学准教授) 【協力】鹿児島ノルディックフィットネス協会  
初回は、中垣内教授よりノルディックウォーキングの効果についての講義があり、その後屋外にて実技を行いました。2回目は、傾斜のある場所で坂道での歩き方や階段の昇り降りの指導があり、その後キャンパス内を散策し、北村准教授より各施設の案内がありました。最終回の3回目は、場所を霧島が丘公園(鹿屋市浜田町)に移し、アップダウンのある各コースをウォーキングしました。途中、あじさいなどの花々を見たり、開聞岳や錦江湾を一望できる絶景ポイントで写真撮影したりと楽しみながらウォーキングを行い、無事に3回の教室を終了しました。最後にアンケートにご協力いただいたところ「丁寧な指導で、とてもわかりやすく楽しかった」、「今後、定期的なサークル活動にしてほしい」などの回答をいただきました。

尚、第2クールは、10月6.13.20日(土)の日程となっております。

\*参加を希望される方は、クラブHPの会員募集よりお申し込みください。



NIFS スポーツクラブ通信 No.27 (2018年6月) より転載