

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（庁内各課との連携事業）

「ウォーキング等における健康づくり」を開催しました。

令和2年11月26日（木）に、高松市健康づくり推進課職員を講師に迎え、

「ウォーキング等における健康づくり」を開催しました。この講座は、高松市が目標として掲げる「健康都市推進ビジョン」のうち、「身体運動・活動」における重点目標として、策定された年の平均歩数から、プラス1000歩（およそ10分）を目標にウォーキングを始めましょうという目的で開催されました。

最初に講師より、正しいウォーキングの仕方についての説明がありました。

ウォーキングの基本姿勢や効能、継続しやすくなるおススメの方法、それぞれの季節に適した服装などを解説し、ウォーキングについてのクイズ、身近で親しみやすいコースを記載したウォーキングマップなどを盛り込みながら進めていました。

講座後半では、椅子に座ったままできる準備体操や、実際に座学で学んだことを実践するために、自分に合わせた歩幅で歩く練習を、受講生全員で行いました。

会場に貼られたテープを目安に、ウォーキングの正しい歩幅は「身長－100cm」（少し大腿になる程度）と説明を受け、少人数にグループ分けし、普段の歩き方を確認した後、基本姿勢と歩幅を意識した歩き方に変えてみる試みが行われました。最初は歩幅の大きさに戸惑っている受講生がほとんどでしたが、何度か繰り返すうちに歩幅や、姿勢、目線に至るまで改善し、美しいフォームで歩いていた。

「最初は1000歩（10分程度）から始め、無理のない範囲で歩数を増やしていきましょう。ウォーキングを続けるなかで、分からないことなどありましたら、最寄りの保健センター（ステーション）に御相談ください。」と講座が締めくくられました。

講座終了後にも、講師に質問しに行ったり、床のテープを目印に再度歩く人もおり、健康への課題を取り扱う講座への関心は高く、このような講座を多く企画してみたいと思いました。

