

# 香美町ならではの 教育の挑戦

●問い合わせ先 香住 B&G 海洋センター

## ウォーキングで体力・健康づくり

香住 B&G 海洋センターでは、3つの町民運動の一つ「体力づくり」を推進するため、2種類の「ウォーキング教室」を主催し、町民の健康増進や体力向上を図るとともに、人と人との交流による明るく豊かで活力に満ちた地域社会づくりを目指し活動しています。

### しおかぜウォーク教室（ノルディックウォーク）

ノルディックウォークは、2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効率を高める健康促進エクササイズです。

全身の約90%の筋力を使うことから、体脂肪燃焼や生活習慣病の予防に効果があるといわれ、さらに、低負荷運動のため、けがの心配をすることなく年齢性別を問わず気軽に楽しめることが大きな魅力です。

同センターの職員は、全日本ノルディックウォーク連盟の公認指導員の資格を取得していて、最大効果を実現する「正しいノルディックウォーク」の指導を行っています。

●開催日時：9月～12月まで月1回程度開催 9時30分～正午 場所：約6kmの周辺コース  
対象：町内在住・在勤の18歳以上の人 参加費：無料 その他：要予約（3開庁日前までに）



▲専用のポールを両手にノルディックウォークを行う参加者

### 水中ウォーキング教室



▲水中ウォーキングに取り組む参加者

水中ウォーキングは、陸上では得られない3つの水の特性「浮力」「水圧」「水の抵抗」を生かし、さまざまな運動を行う健康促進エクササイズです。

水中では浮力によって体重が大幅に軽くなるため、腰や足関節への負担が軽減するうえ、水による抵抗で運動効果が増し、体に負担をかけることなく短時間で効率的な全身運動を実現できます。また、水に入るだけで水圧により血液循環が良くなり、代謝が上がることによってカロリー消費にもつながります。

夏の猛暑の下、陸上でのウォーキングはさすがに尻込みしてしまう人もいるかもしれません。涼しい水中でのウォーキングはいかがですか。

●開催日時：9月9日までの毎週水曜日 13時30分～14時30分 場所：香住 B&G 海洋センター  
対象：町内在住・在勤の18歳以上の人 参加費：無料 その他：要予約（3開庁日前までに）

これらの取組において最も大切にしていることは、町民の皆さんに体を動かすことを好きになってもらうことです。運動をすることで爽快感や達成感などを味わうことができ、認知症の低減や気分転換、ストレス解消など精神面にも良い影響を及ぼします。

町内のいたるところで運動する姿が見られる、そんな「体力づくりの町 香美町」になることを期待しながら、町教育委員会ではさまざまな取組を行い、気運の醸成を図っていきます。

ぜひ、参加してみてくださいね。