



しんじゅく健康プロジェクト ～歩くことからはじまる健康スタイル～

ウォーキングマスター養成講座

事業概要

区民の健康寿命延伸に向けた取り組みの一つとして、区では幅広い年齢層で取り入れやすい運動であるウォーキングを推進しています。ウォーキングに関する知識を深め、歩くことの楽しさを広められるウォーキングマスターを養成し、地域におけるウォーキングの輪を新宿に広めていきます。

- 対象** 地域での活動に意欲のある18歳以上の区内在住、在勤、在学の方
- 定員** 30名（ただし、公開講座は100名）
- 講師** NPO法人新宿区ウォーキング協会（ただし、第1回目と第5回目は特別講師 下記参照）
- 会場** 大久保スポーツプラザ

日時・講座内容

基礎編：歩き方やコースマップの作り方など
 応用編：ウォーキングイベントの企画運営など（希望者のみ）
 第1回公開講座：13時30分～16時30分 第2回以降：9時～12時

基礎編		
第1回	6月 3日(土)	【公開講座】「エイジングを愉しむ秘訣」 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 中村 好男
第2回	6月 8日(木)	楽しく歩くために
第3回	6月15日(木)	新宿区内でウォーキングコースを作ってみよう
第4回	6月22日(木)	作ったコースを歩いてみよう
第5回	6月29日(木)	ウォームアップとクールダウン スキルアップ講座「歩くためのカラダづくり」 早稲田大学スポーツ科学学術院 非常勤講師 奥田 文子
第6回	7月 6日(木)	ウォーキングイベントの運営①
第7回	7月13日(木)	ウォーキングイベントの運営② 楽しくウォーキングを続けるために 閉講式(修了証交付)
応用編		
応用1	7月27日(木)	ウォーキングイベントの企画、ミーティング①
応用2	8月10日(木)	ウォーキングイベントの企画、ミーティング② 地域にウォーキングを広める活動

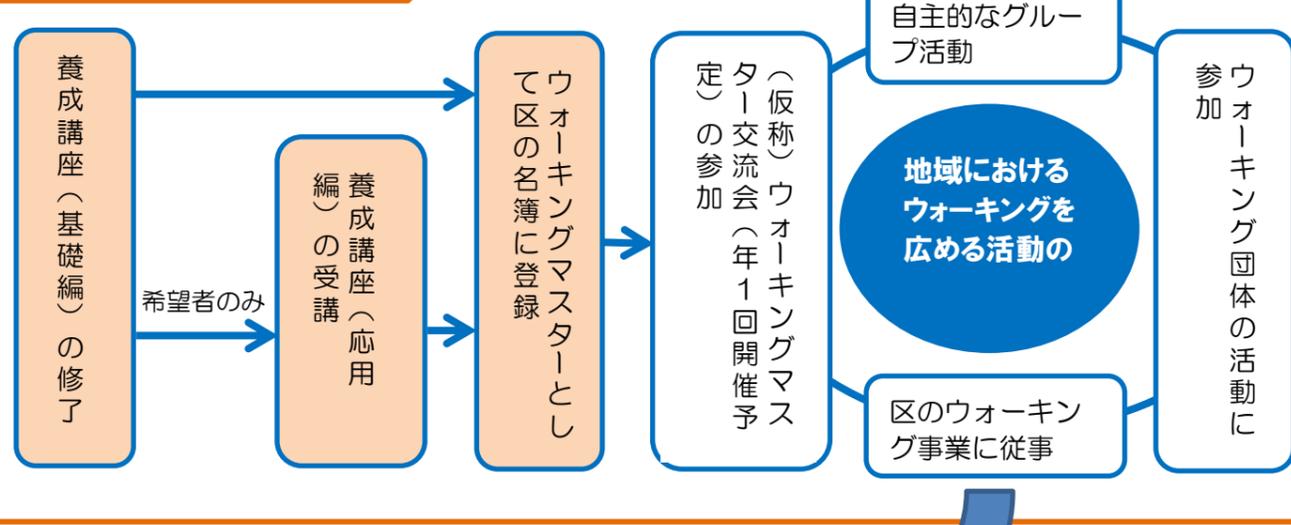


早稲田大学
スポーツ科学学術院
教授 中村 好男氏



早稲田大学
スポーツ科学学術院
非常勤講師
奥田 文子氏

受講後の活動



区のウォーキング事業

- ウォーキングマップの作成**
誰もがウォーキングに親しめるように、歴史、花や緑などまちの魅力や子供といっしょでも歩けるコースを盛り込んだウォーキングマップを区内関係団体と連携し作成します。(10,000部)
- ウォーキングイベントの開催**
生活習慣改善のきっかけづくりとなるよう、健康に関心のない人でも、楽しく参加できるウォーキングイベントを開催します。
開催日：11月11日(土) スタート・ゴール地点：新宿中央公園
距離：5km～10km 規模：200名程度
- いきいきウォーク新宿の開催**
ウォーキング初心者の運動習慣のきっかけづくりとなるよう、教室を開催します。
距離：4km～5km
開催日：5月26日(金)、6月23日(金)、9月22日(金)
10月27日(金)、11月24日(金)、3月23日(金)



いきいきウォーク新宿の様子

【問合せ先】健康部健康づくり課 健康長寿担当副参事 松浦 電話 03-5273-3835