

## 取組の概要

地域にウォーキングを普及し、健康な心身の涵養を図るとともに、相互の交流により豊かな人生達成と明るい地域社会実現を目指して活動を始めた。誰でも手軽に取り組み始める運動として毎月開催のウォーキング例会と、年1回のウォーキング大会開催を活動の柱にしている。

## グループについて

人数：54名  
 年齢層：40～80歳代  
 活動年数：19年10ヶ月  
 (月1回)

## 取組の詳細

- 毎月第4日曜日にウォーキング定例会を開催。市内6町の巡回を基本にしながら、時々市外へも出かける。
- 雲南市・奥出雲町に位置する尾原ダム周辺地域を会場に、毎年ウォーキング大会を開催し、交流と地域活性化に努めている。※「島根県スポーツ・レクリエーション祭」の種目として実施
- 年間2回程度、定例会の中に、JR木次線の利用促進を図る目的で、列車乗車をコース上に組み込んでいる。
- 市内の事業所主催の「健康づくりウォーキング教室」に共催団体として協力している。
- 健康長寿しまね推進会議発行の各種チラシを会員及びウォーキング定例会参加者に配布し、健康づくり等の啓発活動を行っている。
- 外部講師を迎え、健康づくりの講演会を開催している。

定例会の様子→



### <主体性>

役員を中心に企画・運営を行い、毎年4月に総会を開催し、事業計画承認のもと活動を決定。定例会は、会員及び一般参加者ともに自主的に集まり、毎回「歩いて守る自分の健康」と書いた幟を持って楽しく実施している。

### <独自性>

過去と同じコースを避けたり、普段あまり通らない道を取り入れたり等、毎回新鮮味を感じられるようなコース設定を工夫。年間通じて参加回数が多い人に、ウォーキンググッズをプレゼントし、参加意欲の向上を働きかけている。

### <地域貢献度>

JR木次線の利用促進に加え、地域の施設やイベント会場を経過地点や目的地に設定することもあり、賑わい創出に協力している。また他のウォーキング教室に、弊協会に所属するインストラクターが講師として赴くこともある。

### <将来性>

ウォーキングによる健康効果は多岐にわたる。参加者たちに生きがいづくりや楽しみを提供する場であると同時に、生活習慣病予防、認知症予防、介護予防等にも繋がり、医療費削減にも貢献。これまでの取組が認知され、朝夕にウォーキングする人を地域で見かけるようになっている。

## PR ポイント

- ウォーキングは「いつでも」「どこでも」「だれでも」行うことができる手軽な運動である。弊協会は更に、会員と一般参加者の分け隔てなく、気軽に参加戴ける雰囲気づくりを心掛けている。
- 極力過去と同じコースを避け、新しいコースづくりに努め、参加者に新たな発見をして戴くよう努めている。
- ウォーキング定例会 215回 延べ参加者数 8,458名 (会員5,799名 + 一般参加者2,659名)