

## (野外研修 10) ポールを使用したウォーキング

### 1 ねらい

自然の中でポールを使用したウォーキングを体験し、健康で豊かなライフスタイルづくりの実践意欲を醸成する。

### 2 対象 中学生～

### 3 実施可能時期 通年

### 4 場所(コース) 波伝谷コース(往復4km)、神割崎コース(片道6km)

### 5 所要時間 90～180分

### 6 準備物

- (1) 各団体・・・運動できる服装、薄手の手袋、汗ふきタオル、飲み物、雨具、リュックサックまたはウエストポーチ
- (2) 自然の家・・・ノルディックウォーキングポール (38組まで貸し出し可能)

### 7 流れ

- (1) 玄関前に集合し、安全についての約束事を確認する。
- (2) ポールの長さの合わせ方を確認し、それぞれにあった長さに調節する。
- (3) 終了後はアスファルトパット等をきれいにする。

### 8 経費 無料

### 9 活動例

主な活動	留意点	備考
1 ポールを使ったストレッチ体操・ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"><li>・無理をせずに、徐々に体をほぐす。</li><li>・ポールでけがをしないように周囲にも注意を払う。</li></ul>	
2 基本レッスン 3 ウォーキング	<ul style="list-style-type: none"><li>・ポールを使つての基本的な歩き方を練習する。</li><li>・道路を使用する際は歩道を歩く。</li><li>・側溝のふたの穴にポールの先を入れないように気をつける。</li><li>・風に流されたポールにつまずかないよう注意する。</li><li>・水分補給をこまめに行い、熱中症予防に配慮する。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・全員の様子が把握できるように、集団が長くなり過ぎないように注意。</li><li>・列の所々にサポート(指導者等)を配置する。</li></ul>
4 ポールを使ったストレッチ体操・クールダウン 5 振り返り	<ul style="list-style-type: none"><li>・汗の処理をする。</li></ul>	

### 10 その他

- (1) 各団体は、必要に応じてグループ分けをしておく。
- (2) 交通マナー等、安全面について十分に指導をする。