

(野外研修3) 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 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，リュックサックかウエストポーチ
- (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 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。

10 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"> ・無理をせずに，徐々に体をほぐす。 ・ポールでけがをしないように周囲にも注意を払う。 	
2 基本レッスン 3 ウォーキング	<ul style="list-style-type: none"> ・ポールを使つての基本的な歩き方を練習する。 ・道路を使用する際は歩道を歩く。 ・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。 ・風に流されたポールにつまずかないよう注意する。 ・水分補給をこまめに行い，熱中症予防に配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・列の所々にサポート（指導者等）を配置する。
4 ポールを使ったストレッチ体操・クーリングダウン 5 振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・汗の処理をする。 	