

NORDIC TIMES

Vol. 11

(一社)関西ノルディックウォーキング協会
2018.02発行

NWイベントの考え方

INFA会長 竹田正樹

関西ノルディックウォーキング協会員の皆さん、本年もどうぞよろしくお願いいたします。昨年末の第10回日本ノルディックフィットネスフォーラムでは、多くのKNWAメンバーの方にご協力いただいたお陰で、無事フォーラムを終了できました。この紙面を借りて厚く御礼申し上げます。

さて、このフォーラムでの最大の焦点は2日目のノルディックウォーキングでした。500人を超える人々を、狭い道路の京都市内を、しかも、3、5、10キロと異なった距離をどのように歩いてもらうか、その作戦がとても重要なカギを握っていました。作戦は、小グループに分け、同じコースであっても異なった周り方を、しかも時間差を作ることで混雑を避けるというものでした。実行委員のメンバーが考えてくれました。この作戦は見事にあたり、大きな混乱をきたすことなく円滑な運営ができました。工夫をすれば色々なことができるものだと思えて考えさせられた出来事でした。

KNWAでも様々なイベントが開催されておりますが、参加者が多くなった際には運営に御苦労されていることと思います。今回は、好きな距離を歩くというものでしたが、このようは単純なものでも大変な苦勞を伴います。私は、今回のイベントを経験して二つのことを今後の課題にすべきと思いました。

一つは、大勢でノルディックウォーキングをするときにはもう少し自己責任のもとで歩いてもらうという感覚が必要だということです。今回のフォーラムでは大きなトラブルはなく、多少のご意見があったにせよ、私はほぼ完璧に遂行できたと思っております。それでも実際には参加者の方々から厳しいご批判もいただいております。特にペースの調整や休憩時間に関して、いずれも参加者の要望に合わせて柔軟に対応できればそれで済んだかもしれません。しかし、参加者の方々も、先導する方に対してきちんと要望をお伝えし、対応をお願いするなど、良い意味での自己主張が必要です。なんでもお客さんのようにやってもらう感覚では、本来のウェルネスの達成には程遠いものとなります。自分の健康は自分で責任を持つ必要があります。先導する方も完璧ではありませんから、その方とのコミュニケーションをとり、きちんと要望を伝えるということが大事です。

もう一点は、引率する側の課題で、同じように参加者のご要望を聞きながら、臨機応変な対応のできる力を身につける必要があるということです。今回は時間を気にさせて、かなり気を使っての引率であったと思います。しかし、例えば、自身のイメージとは違ってペース配分や休憩時間を微調整したとしても、おそらく5分程度前後するくらいでさほど影響はありません。お互いにコミュニケーションをとって、その場で最善の選択をする力が、双方に求められていると思います。実は両者とも同じことです。意思をしっかりと伝えるには、少し自立した感覚といえますか、他人に求めすぎない感覚がなければなりません。今後、例えばですが、スタートとゴール地点、コース（今回のように迷いやすい場合は無理ですが）そしておよその時間だけを決めておいて、地図だけ渡して自由に歩いてきてもらうというやり方があっても良いかもしれません。大勢で歩くときに引率をしなければならないということはありません。自己責任の元で歩くのです。

フォーラムには多くの方にご参加いただき、とても感謝しています。ですが、今後ますます大きくなったときにはどのように対応していくか、課題も突きつけられた感があります。私は、工夫と気持ち次第で答えは必ず見つかると思っています。皆さんで英知を結集し、ノルディックウォーキングの大きなうねりを作って頂きたいと切に願っています。



N F F 京都を終えて、 「今後の関西ノルディックウォーキング協会の展望」

一般社団法人 関西ノルディックウォーキング協会 理事 桑原 和夫 (BI) アウリンコ

昨年12月2日、3日に行われましたN F F 京都からはや2ヶ月余りになり、月日の経つのを早く感じております。1年半に及ぶ実行委員会での準備が今更ながら大変だったと思いますと共に、なぜか懐かしさも感じられます。実行委員各位始め、ご協力いただいた関係各位のたいへんなご努力とボランティア精神あふれる活動に心より感謝を申申し上げる次第です。フォーラムで、各地の「過去10年間の日本各地におけるNWの発展と今後の課題」をシンポジストの皆様からお聞きいたし、感じました事を少し書かせていただきます。まず、ボランティア活動にも関わらず皆様のご努力とお力に感激致しました。更に、問題点として、多くのサークルが会員の高齢化と新規に活動に参加される方が少ないとのお話がありました。まさに、この点はKNWAにおきましても同様の事が言えるのではないかと思います。ノルディックウォーキング仲間「かななか」の活動から始まり、全国的にも珍しく早くから関西地域のサークルが一つになって活動を行って来られたのも、先輩諸氏のご努力のお陰と感謝の気持ちを強く致しております。

ノルディックウォーキングを行われる方々には、純粋にスポーツとしてされる方、同じ活動をされる仲間との交流を大事にされる方、他のスポーツのための運動として行われる方、その他いろいろな目的で参加される方などがおられると思います。又、サークル活動でも遠足や観光、グルメ?等を取り入れた活動があります。KNWAは、各サークルでの以上のような活動への支援や提案、運営のお手伝いや主催する事にとどまらず、公共団体や各種団体へのINWA・JNFAの推奨するノルディックフィットネス運動の普及・啓蒙活動を行い、幅広い方々からの参加を目指してゆき、今後とも持続可能な活動が出来てゆければと感じております。担当理事の皆様の大変なご負担と努力に対しましては、会員各位が各種イベントに参加されて楽しまれておられる事が、最大の喜びとなる様ななればと思います。今後とも関西ノルディックウォーキング協会の活動に、会員各位のご協力とご支援を頂ければと存じます。よろしくお願い申し上げます。



関西でのNFF実施とKNWAの成長

会長 大田千賀子 (AI) クラブサンタクロース

JNFAの10周年を皆でお祝いし、10回目の節目のNFFをここ関西でKNWA皆様と力を合わせて開催できました事を光栄に思います。

関西では2009年滋賀びわ湖、2013年大阪そして2017年京都と四年ごとに三回のNFFを開催しました。大きなイベントを開催することで、組織が強くなれると信じて皆で頑張ってきた。2009年びわ湖のあと「関西ノルディックウォーキングなかま」が発足、連携した活動を一層充実させることが出来ました。2013年大阪のあと「かななか」は「一般社団法人関西ノルディックウォーキング協会」となり多様なニーズに対応して、充実した情報提供やイベント・研修・トレーニング会の実施等に努めて参りました。2017年京都では特に二日目のNWテクニクセミナーで有資格者の方々に難易度の高い場所でのコースリーダーを務めていただき実践的で質の高い研修の場となりKNWA有資格者の活躍に弾みがつきました。末尾になりますが、今回ホスピタリティーあふれたおもてなしで全国の仲間たちを温かく迎えていただいたKNWA会員皆様を誇りに思っています。誠にありがとうございました。



京都NFFを振り返って

森島紀子 (BI)

思い起こせば大阪NFF初日の「おもてなしツアー」でもNWのリーダーをさせて頂いたが、各地の大御所指導者の自由奔放な動きをコントロールできず、今でも苦い思い出のひとつとなっている。

そして数年後。今度は京都の街を歩くという難度の高いテーマ。公式の下見では感じが掴めず、個人で再下見を行ってシミュレーションした。迎えた当日はお天気も良く紅葉も若干ありの写真撮影日和。撮影大会になったらどうしよう、と不安になったが蓋を開けたら参加者の皆さんのモラルは高く、アクシデントも大きな遅れもなく無事にゴールできた。今回はリーダーとして、自分達が上手くやったというより、参加メンバーの協力が得られたと感じている。大阪の時との大きな違いは参加者とのコミュニケーション。スタート前、隣の武田先生の真似をして、自己紹介の時間を充分持ったのが良かったのかも個人的に思う。



NFF 2017 in Kyotoに参加して

ソルディックウォーキングクラブフォレスター
上道典 (AI)

JNFAの記念すべき第10回フォーラムが地元京都で開催され、多くの仲間と交流できた事を嬉しく思います。私もソルディックウォーキングに出会ってちょうど10年になり、歩いた道であったと感慨も一入です。今回のフォーラムではコースリーダーとして京都の良い所を出来るだけ楽しんで頂こうと考え臨みました。当日は好天に恵まれて気持ちいい小春日の中、急がずにコースの中でもここぞと思うところを案内して廻れました。

フォーラム一日目のシンポジウムでは各地のクラブや協会歴史や課題を聞かせていただき、懸命に取り組んでおられる事に勇気と力をいただきました。また、JNFAの課題があったことも大きな収穫で今後更に発展する事を願っています。そして何よりもこの二日間を存分に楽しむことができました。終わりに、この素晴らしいフォーラムを推進いただいた実行委員の皆様へ厚く御礼申し上げます。

「NFF京都を終えて」

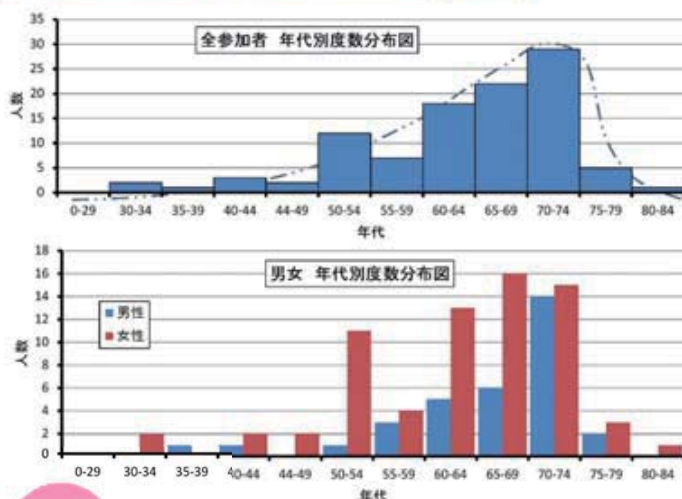
アウリンコ 長塚正広 (BI)

私の担当は「10km速度普通」チームの案内でした。スタートは9時45分頃、12時30分には必ずゴールするという条件です。参加者の年齢や技量など全く不明。どう管理するか色々考えました。日常の定例会では分速90mで8kmを歩いています。40~80歳、平均63歳です。聞くとどこのNWグループも同じような年齢です。今回はそれより少し遅く安全に、速度を分速85mに設定。休憩や信号待ちを加算して12時10分ゴールの時刻表を作成しました。当日参加者はほぼ想定年齢構成。結果は+3分の誤差で完歩。隊列も伸びず、先頭と最後尾の差は1分以内と短く収まりました。

しかし、年齢とNWの一般関係はどうなのでしょう？速度や心拍数と効果と年齢。そういう指標が少な過ぎます。図は2016年の自前データです。ちょっと考えさせられる分布ですが70~74歳の年代が最多で元気です。

この図は今後どう変化していくのでしょうか？NWの危機もチャンスも此処に在りそうです。高齢者でも強く歩けるという基調で、今後も観察し活動していきたい

アウリンコ奈良「まほろば」主催イベント(2016.10.30)の参加者年代



5キロ NW のリーダーとして

びわ湖・大津NWクラブ 木島光子 (BI)

京都出身でもない私が鴨川~下鴨神社のフォーラムコースを案内できるのかすごく不安でした。全員での下見の時、地図をみながら下見リーダーの方について行きチェックポイントをメモしていきましたが、途中よりチンプンカンプン・・・このままでは5キロの参加の方を連れて歩けるのか心配になってきました。全員での下見の後サブリーダーの方ともう一度下見しました。彼女はしっかりと覚えてくださっていたので心強かったです。(10キロを申し込んだが前の晩夜更かししんどいので今日はこのこのコースにしましたよ) 私たちの5キロコースに來られました。いつもは健脚で、地域の指導者と思われる方が多く、歩いている途中でも(このようにしたら・・・)(あれはだめですね・・・)助言をくださいました。とてもありがたいことでした。歩いた最後には(このコースはいいコースですね。楽しく歩けましたよ)と嬉しい言葉のいただきました。京都フォーラムに参加し、コースリーダーとして経験したことを今後地域の例会で伝えて行こうかと思っています。実行委員長はじめ実行委員の方々スタッフの皆様お世話になりました。有難うございました。

NFF京都フォーラムに参加して

木島忠裕 (BI) 大津びわこノルディック

第10回の記念すべきフォーラムのコースリーダーとしてお手伝い出来たことはとても幸せなことでした。全国から来られた方を楽しく、怪我なく歩いていただけるようコースの下見を数回行ったことはなつかしい思い出となっています。狭い路地を通る時、観光客の多い下鴨神社を歩く時は気をつかいました。10キロを2時間で歩かなければいけない時間制限もあり、前を歩く人と後ろの列が長ならないようにとサブリーダーとの連携には苦労いたしました。でも参加されたメンバーの方々とお話しながら鴨川を歩けたことは私のNW人生の宝物になりました。本部役員、実行委員の方々の一年前よりのご準備お世話になりました。このフォーラムで得たことは、これからの地域での活動に生かしていこうかと思えます。これからもよろしくお願ひします。

津乗亮智 (BI) アウリンコ

今回初めてのフォーラムにコースリーダーとして参加させていただきました。

なかなか、出会うことのない方々と同じ時間を共有できたことは、今後の自分にとってとても有意義であったと感じています。

いつもは万博公園や大阪城公園で先頭を歩いているのですが、常に心掛けていることが2つあります。1つは、当然ですが歩く速度です。(今回、他の人を見て自分の速度が少し遅かったと感じました。) もう1つは、これも当然ですが、姿勢や歩くフォームに気を付けることです。まだ初心者だった頃、上手く歩きたくてフォームがきれいだと思う人の後ろをずっと付いて歩いていました。今は自分もそのように歩けるようになりたいと思いながら歩いています。大きなガラスの前を通る時はさりげなく自分のフォームを確認したりしています。

(決してナルシストではありませんヨ。) 今後は、先頭を歩くばかりでなく、前に後ろに移動しながら、皆さんの良い所を引き出せる言葉を掛けられるような活動をしていきたいと思っています。

山田絹代 (BI) クラブサントクロス

初めてNFFフォーラムに、参加させていただきました。初日のフォーラムでは、各地での報告や講師の先生方の研究内容に感動の連続でした。私の中でノルディックを通じて日本中を旅してみたいという思いが芽生えてきました。二日目はコースリーダーとしての参加で、3 Kmのリーダーをさせていただきました。狭い京都の路地を安全に且つ、短い距離でも楽しんでウォークして頂けるようにと、つたない説明で観光案内させていただきました。慣れない京都を先頭を切って歩くのは緊張の連続でしたが、ゴールした時に頂いた「ありがとう。楽しかったわ」の一言が何よりの自分へのご褒美でした。大会前から、何度も何度も下見や準備をして頂いたスタッフの皆さん、ありがとうございました。細やかな心づくしに感謝感謝の二日間でした。良い経験をさせていただきました。



関西ノルディックウォーキング協会に賛同頂いたスポンサー



オールシーズンノルディックフィットネス Lapin
〒578-0963 東大阪市新庄2丁目16-3
TEL 050-5532-7467 <http://www.lapin.fi/>



日本料理専門店【割烹・雑炊】大美
〒530-0047 大阪府大阪市北区西天満5-13-13
TEL 06-6311-4340 <http://www.daimi.biz/>



ノルディックスポーツ専門店(株)クロス
〒543-0015 大阪市天王寺区真田山町5-4 1
TEL060-6768-3438 <http://xcross.hp.gogo.jp/pc/>



関西ノルディック ウォーキング協会 事務局

〒543-0015
大阪市天王寺区真田山町5-4 1
ノルディックスポーツ専門店(株)
クロス
担当: 垂口(たるぐち)
TEL: 06-6768-3438
FAX: 06-6768-3385
Mail: xc.cross1@gmail.com
<http://www.nordicwalking.or.jp/>