



# ノルディック・ウォーク新聞

編集者：大阪府ノルディック・ウォーク連盟南大阪支部 〒大阪府泉南郡熊取町大久保北2-10-7 2017年(平成29年)8月26日 発

行 No. 10



## ●関西医療大学コラボ

### ノルディック・ウォーク教室 全2回

5月28日と6月25日にノルディック・ウォーク教室を開催。関西医療大学保健医療学部はり灸・スポーツトレーナー学科の寺岡祐助先生に歩くということについて講演をしていただきました。ノルディック・ウォーク経験者の先生ならではのお話ですので、参加のみなさんが聞きながら聞いておられました。学生さんの真剣な姿勢にも刺激を受け、学ぶところ満載の教室でした



痛まない身体を作るために  
**歩く！**

関西医療大学  
保健医療学部  
はり灸・スポーツトレーナー学科  
寺岡 祐助

痛まないために・・・  
今より悪くならないために・・・  
新たに悪いところが出ないために・・・

**歩きましょう！！**

## ●美山温泉愛徳荘へ

6月4日晴天♪日高川の上流にある椿山ダムは周回コースがあり、緑豊かな新緑の中をアップダウンを楽しみながらウォーキング。途中のヤッホーポイントではおなかの底から声を出し皆で称えあいました。そして中間地点に位置するつり橋の椿山レイクブリッジをひやひやしなから渡り愛徳荘に戻りました。美味しいお料理と美人になれそうな温泉で疲れを癒し、中津の道の駅で土産を購入。ゆっくりとした時間の流れる一日をみなさんと一緒に楽しむことができました。



## ●総会とお花見ウォーク、救命救急講習会

4月8日午後から、熊取町の消防署で救命救急講習を受講しました。一生懸命押さないと戻って来てくれません！

大切な呼吸につなげなきゃ・・・でも、とっても大変でひとりでは救命できません。助け合いが重要なのです。みなさん真剣です！自然と動けるようになるまでいざという時の為に備えます。



## ●今後のウォーク予定

- ★ノルディック・ウォーク実践編  
煉瓦館 9月2日(日)
- ★ビーチノルディック・ウォーク大阪大会  
せんなん里海公園 10月1日(日)
- ★くまとり1DAYウォーク 10月29日(日)  
タチリュウコンディショニングジム前
- ★こどもひろば(運営参加)  
煉瓦館 12月9日(土)

## あなたも

### 全日本連盟JNWL公認指導員にありませんか？

こんな方にお勧めです。  
ノルディック・ウォークをやってみたい、毎日散歩しているがマンネリ化している、健康教室のカリキュラムとして導入したい、リハビリのメニューとしてウォーキングを取り入れたい等。  
連絡お待ちしております。  
(詳しくはホームページをご覧ください。)