

(別紙5)

整理番号 2022P-274  
補助事業名 2022年度 被災地域および被災者受入地域における  
支援拠点、ネットワークづくり活動補助事業  
補助事業者名 NPO法人日本ノルディックフィットネス協会

## 1 補助事業の概要

### (1) 事業の目的

被災地域でも超高齢化社会の波が押し寄せている。自治体や地域団体と協力し高齢者向けのノルディックウォーキング体験会を実施し、新たなコミュニティづくりを推進する。同時に、被災地域でのイベントを開催し人と人との交流を深め、復興していく被災地域を他地域の方々に発信していく。また、ノルディックウォーキング+α(親子NW, NW+ヨガ、NWで地元歴史探訪等ほか)体験を企画し、高齢者以外の住民にも楽しいノルディックウォーキング体験を普及していく。

### (2) 実施内容 <https://jnfa.jp/news/424-ringring-kanryo.html>

岩手・宮城・福島の被災3県を中心に東日本大震災により被災した地域と被災者受け入れ地域において、各地域の自治体はじめ被災者支援団体、高齢者支援団体、スポーツ関連団体等と連携しながら、ノルディックウォーキングの体験会や健康寿命延伸をテーマにしたセミナー等のイベントを開催する。

\* 対象地域において全3回程度の講座を開催する。内容は、当協会インストラクターによるノルディックウォーキング体験をはじめ健康運動指導士や管理栄養士などによる健康づくりセミナー等で、日常的に運動を継続することの大切さや、健康に資する食生活など、多方面から健康増進に関する知識を学べる場を提供する。

\* 複数の地域コミュニティが合同で参加できるイベントを開催し、各地域コミュニティ間の交流を図る。

\* 本事業でノルディックウォーキングを体験した方が、これからも長く活動を続け健康に日常生活を送れるよう地域サークルの結成を応援していく。そして事業終了後もノルディックウォーキングに取り組める環境づくりを応援する。

## 2 予想される事業実施効果

ノルディックウォーキング体験会の効果は、コミュニティの再生構築、健康増進、フレイル予防、世代間交流、健康寿命の延伸、他が期待できる。

コロナ禍を経て、高齢者にとっては在宅が推奨され、運動するという習慣が少なくなっている。フレイルは、「要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性、精神・心理的脆弱性、社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。」と定義されている。在宅で筋力が衰えた中高年の方々にとって喫緊の課題といえよう。

(別紙5)

3 補助事業に係わる成果物

(1) 補助事業により作成したもの  
なし

(1) 以外で当事業において作成したもの  
「気仙沼大島チラシ」

4 事業内容についての問い合わせ先

団 体 名： NPO法人日本ノルディックフィットネス協会  
(エヌピーオーハウジンニホンノルディックフィットネスキョウカイ)

住 所： 〒981-0962  
宮城県仙台市青葉区水の森3-24-1

代 表 者： 会長 竹田 正樹 (タケダ マサキ)

担 当 者 名： 事務局長 三野宮 泰子 (サンノミヤ タイコ)

電 話 番 号： 022-277-8477

F A X： 022-341-1435

E - m a i l： [sannomiya@jnfa.jp](mailto:sannomiya@jnfa.jp)

U R L： <https://jnfa.jp/>