

北上川フェア2023 ノルディックウォーキング体験会実施報告

日時 令和5年10月29日(日)

会場 石巻市かわまちオープンパーク及び北上川河口付近

参加者 合計6名 (経験者のみ、女性5名、男性1名)

講師 眞山 晴夫 AI (MN-net会員) }
阿部 正子 BI (MN-net会員) } : 事前の打合せで役割を分担済み
大苗代 雅基 BI (MN-net役員) }
眞山 むつ美 AI (MN-net役員) : 進行

タイムスケジュール	(実施内容等)
9:00 ~ 10:00	インストラクター集合、打合せ & コース(約2.5km)下見
10:00 ~ 10:20	開会式
10:20 ~ 10:50	石巻広域消防音楽隊による演奏
10:50 ~ 11:00	ノルディックウォーキングの参加者受付け
11:00 ~ 12:20	ウォーミングアップ ノルディックウォーキング(元気いちば～石巻かわみなと大橋往復) クーリングダウン
12:20 ~ 12:30	参加者からの感想や意見、解散

備考

- ・歩行距離は約2.5km。
(1週間前、コース下見の際に周辺の津波避難ビル・施設の位置や距離等を確認済み。)
- ・主催者から事前に開会式等への参加依頼がありノルディックウォーキングの開始時間が遅くなったが何事もなく無事に終わることができた。

参加者からの感想

- ・コース内容及び距離がちょうど良かったです。
- ・天気が持ってくれて、気持ちよく歩くことができました。
- ・参加者が少なかったのもっと人数が多いと賑やかでよかったと思いました。
- ・ウォーミングアップとクーリングダウンの際、どの部位に効果があるのか教えて頂いて良かったです。
- ・足をぶつけて歩くのが遅かったのに、ゴールまで付き添ってくれて完歩することができました。
大変お世話になりました。

反省点及び解決(案)

- ・イベント告知方法について
今回 北上川フェアでノルディックウォーキングの体験会があることを
ネット検索「石巻 NW 体験会」により知ることができた参加者がいた。(男性1名)
今後 主催者との打合せにより、早目にMN-netのHP等に掲載又はチラシ配布を検討する。

以上

2023.10.29(日) 石巻市(北上川フェアNW体験会)



2023.10.22(日) 石巻市北上川フェア(下見)





