

ウォーキングで心も体も健康に!快適に!

レッズランド ウォーキングプロジェクト2

2009年9月17日(木)~12月17日(木)

毎週木曜日(全10回) ※9/24、10/22・29、11/5を除く

毎回1本

ミネラルウォーター(500ml)
が付いています!

ウォーキングプロジェクトの第2弾が始まります。

春の第1弾では、参加者のみなさんから

「疲れずに歩けるようになった」「みんなで歩く楽しさを知った」「ウォーキングの概念が変わった」など
好評をいただきました。

今回は、もっとたくさんの人に「ウォーキングの素晴らしさ」を伝えたい…。

「ただ歩くこと」と「ウォーキング」は違います。

その違いをぜひ体感してください。

3ヵ月続けて、健康で快適な心と体を目指しましょう!

《プロジェクトに参加して、第32回 日本スリーテマーチを歩こう!》

日本スリーテマーチは、比企丘陵(埼玉県東松山市周辺)を舞台に、毎年8万人を超える人たちが日本各地・世界各地から集まる大会です。ウォーキングのメッカ・オランダのフォーテスマーチに次ぐ、世界で2番目の規模を誇る「ウォーキングの祭典」です。

主催/レッズランド・浦和レッドダイヤモンズ・社団法人日本プロサッカーリーグ(Jリーグ) 協力/NPO法人埼玉県ウォーキング協会

開校日

2009年9月17日(木)~12月17日(木) 全10回

毎週木曜日 ※9/24、10/22・29、11/5を除く

①基礎編(5回) 10:00~12:30

②実践編A(3回) 10:00~13:00

③実践編B(2回) 10:00~15:00

※雨天決行(雨もまた自然です。荒天以外は歩きます)

会場

レッズランド【ランドハウス2F&フィールド周辺】

スケジュール・内容

※内容は変更になる場合があります。

内容	日付	時間	定員
①基礎編(5回)	9/17、10/1・8・15 11/12	10:00~12:30	25名
②実践編A(3回)	11/19・26、12/3	10:00~13:00	各回25名
③実践編B(2回)	12/10・17	10:00~15:00	

①基礎編 …服装・靴の選び方、靴ヒモの結び方、歩行姿勢など"ウォーキングの基礎"を身に付けます。

②実践編A…基礎編で学んだことを秋ヶ瀬公園周辺で実践します。歩行距離を徐々に伸ばして基礎体力の向上を図ります。

③実践編B…昼食をはさんで10~15km程度のウォーキングを楽しみます。地図の見方やコースの設定方法なども学びます。

※11/1(日)日本スリーテマーチに参加して奥野講師と一緒に歩く予定です

料金【傷害保険料含む】

※原則として、基礎編は「5回セット」での申し込みとなります。基礎編を修了しないと、実践編には参加できません(プロジェクト1修了者は、実践編からの参加も可能です)

料金	種別	一括払い(10回) (基礎編+実践編A・B)	5回セット (基礎編または実践編A・B)	スポット(1回) (実践編のみ)
一般 (18歳以上)	会員	¥5,100 (¥900お得!)	¥2,700 (¥300お得!)	¥600
	ビジター	¥8,500 (¥1,500お得!)	¥4,500 (¥500お得!)	¥1,000

※10回中8回以上参加した方には、「修了証」と「記念品」を差し上げます。
※一括払い・5回セットの場合、途中でのキャンセル・払い戻しはできません。
※実践編へのスポット参加は、定員に空きがある場合のみ可能です。
※日本スリーテマーチへの参加費は別途かかります(参加は任意です)。

講師 奥野 清歩(おくの せいほ)

(プロフィール)

1949年 埼玉県嵐山町生まれ
社団法人 日本ウォーキング協会・専門講師。
ウォーキングインストラクター。
全国各地でウォーキング教室のインストラクターとして活躍中。

(講師より)

「運動不足は歩き不足。クルマに依存した生活は寿命を確実に縮めますよ! さあ、自然の大自然の中で"快適ウォーキング"を始めましょう!」



申し込み方法

事前に電話またはレッズランドハウスの窓口でお申し込みください。参加費は当日窓口でお支払いいただきます。

※一括払い・5回セットの方は、初回に全額お支払いいただきます(次回以降の予約は不要)。
※実践編へのスポット参加は、定員に空きがある場合に限り予約可能です。
※予約や当日の参加をキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

注意事項

- 当日はウォーキングができる服装・着替え・タオル・飲み物・帽子などを持参のうえご来場ください。
- ウォーキング時は両手が自由になるようなティバッグやウエストバッグをお使いください。
- プロジェクト参加者はレッズランドハウス内にあるロッカールーム・シャワーを利用できます。
- 受付は開始時間の30分前からフロント窓口で行ないます。
- フィールド内の水道は飲用に適しませんので飲み物は持参してください。
- 体調がすぐれない、途中で気分が悪くなった場合は、決して無理をせず、講師またはスタッフにお知らせください。
- 雨天でも開催します。雨具は傘ではなくポンチョやレインウェアなどをご用意ください。



申し込み・問い合わせ

緑とくつろぎのスポーツランド

Redsland

レッズランド

048-840-1541(9:00~18:00・月曜日)
〒338-0825
埼玉県さいたま市桜区下大久保1771
<http://www.redsland.jp/>

裏面に第1弾の活動報告書を記載しています

ウォーキングプロジェクト 活動報告書

□開催期間:2009年4月9日～7月2日 毎週木曜日(全12回) ※5/7を除く

□参加人数:のべ95名

□実施内容:

基本編(4回):ウォーキングの概念、服装・靴の選び方、靴ヒモの結び方、準備運動方法などの基本を習得。

実技編(4回):正しい歩行姿勢やペース走、歩行距離を徐々に伸ばすなど、基礎体力のアップを図る。

応用編(4回):実際のウォーキングで、楽しみ方や地図の見方、コースの選び方などを学ぶ。

□活動風景:

基本編(4/9～4/30)	実技編(5/14～6/4)	応用編(6/11～7/2)
 <p data-bbox="185 860 480 887">「ウォーキングとは何か」を学ぶ</p>	 <p data-bbox="687 860 903 887">歩行姿勢と歩幅を確認</p>	 <p data-bbox="1142 860 1374 887">秋ヶ瀬公園周辺ウォーク</p>
 <p data-bbox="185 1173 480 1200">靴ヒモの結び方にもコツがある</p>	 <p data-bbox="663 1173 927 1200">歩行姿勢をビジュアルで指導</p>	 <p data-bbox="1062 1173 1453 1200">最終回は「与野七福神巡り」で15^{km}を踏破</p>

□参加者の声・参加したスタッフ・講師の感想

- ◎ウォーキングに興味があり、**きちんと習いたくて**参加しました。準備体操や靴の選び方など、いろいろ教えていただきました。これからもウォーキングを続けたいと思います。(参加者/40代女性)
- ◎友人と一緒に健康のために参加しました。今までは歩くことが苦手でしたが、**長い距離を歩くことが苦でなくなりました**。体重も減りましたし(笑)。人生観が変わりました。(参加者/60代男性)
- ◎夫婦で一緒に楽しめると思い参加しました。“ウォーキングを学ぶ”ことが初めてだったので、**すべてが新鮮で楽しかった**です。おかげで健康診断の数値がすべて基準内まで回復しました。(参加者/60代男性)
- ◎足腰を鍛えたくて参加しました。歩くことで**たくさんの新しい発見がありました**。3カ月間続けたおかげで、**疲れないで歩けるようになりました**。(参加者/50代女性)
- ◎秋のウォーキング大会へ向けた体力作りとコレステロール値改善のために参加しました。**段階的に学べたこと、みんなで歩く楽しさを知ったこと**が収穫です。次回は友人と参加したいです。(参加者/50代女性)
- ◎みなさん継続して参加しているため、とても仲が良く、とてもいい雰囲気だったので驚きました。みなさんが**ウォーキングと同時に“会話”も楽しんでいる**のが印象的でした。(スタッフ/女性)
- ◎若いから「たくさん歩ける」「疲れない」と思っていたのですが、違いました。毎週継続していたみなさんのほうが**「疲れない歩き方」をマスターしていた**ので脱帽です。(スタッフ/女性)
- ◎“果たして歩くことにお金を払って参加してくれる人がいるのだろうか…”という不安の中、このプロジェクトはスタートしました。参加者は多くはありませんでしたが、**みなさんが3カ月継続して、満足してくれたこと**をうれしく思います。みなさんから「第2弾開催への自信」をいただきました。(スタッフ/男性)
- ◎新しい企画でやりたいことが実践できたので、とても良かったと思います。次回も**“段階を踏んでレベルアップできる”プログラムを用意**してお待ちしています。ウォーキングで心も体も快適になりましょう!(講師/奥野清歩)

