



発行／金沢市社会福祉協議会 〒920-0864 金沢市高岡町 7-25
取材日：令和 2 年 11 月 12 日（金） TEL 076-231-3571 http://www.kana-syakyo.jp

金沢インターバル速歩教室・兼六教室【味噌蔵地区】 みんなで歩いて健康寿命を伸ばしましょう



【活動の様子】

秋晴れの中、天神町緑地公園内の遊歩道を歩いて、健康づくりに取り組む方々取材しました。この日はインターバル速歩兼六教室の初回の会合で、約 40 名の方が参加しています。遊歩道をゆっくり 2 周歩いた後、息が弾む速さの早歩きで 2 周歩きます。これを 5 セット繰り返すというインターバルで歩く運動「インターバル速歩」を行う教室です。



【活動の経緯】

約 10 年前に金沢大学医薬保健研究域の活動の一環で、インターバル速歩で健康づくりに取り組む集まりが立ち上がりました。当初は限られたメンバーだけで活動していましたが、より多くの方にも取組んでもらいたいという思いから、平成 30 年に金沢インターバル速歩教室が発足しました。そしてその支部として、令和 2 年 11 月に兼六教室もスタートしました。



【参加者の声】

参加された方に感想を伺うと、「最初に思っていたよりも大変で、運動している充実感があります」「本体の教室が駅のもてなしドームで開催されています。ここだと家から近いし参加しやすいです」「運動後に仲の良い人達と食事をすることもあり、交流する良い機会ですよ」等、健康増進だけでなく、仲間づくりにつながる活動の効果を感じました。

【活動の基本情報】

- ・開催日：毎月第 2 金曜日
- ・時 間：午前 10 時～
- ・参加費：会費無料
※保険代半期 500 円
- ・会 場：天神町緑地公園
(金沢市天神町 2-16)
- ・連絡先：兼六教室代表
玉城 勝氏 090-3298-7949

【取材メモ / 取材者：水橋佑介】

〈取材でわかった活動の効果〉

- 健康づくり
- 仲間づくり
- 介護予防
- 集いの場
- 運動のきっかけの場

※…地域にとって …個人にとって

〈取材の感想〉

取材中一緒に歩きましたが、思った以上にほどよい負荷を感じました。運動習慣づくりにつながる良い活動ですね。

