

「だまされない、そういつ人ほどだまされる」

なごやかクラブ 生活安全標語



今回も愛知県ノルディック・ウォーク連盟の皆さんに指導をお願いしました。全体説明の後、班に分かれてグループ指導、ポールの持ち方・突き方や足の運び方、姿勢のとり方など、懇切丁寧に教えていただきました。指導後、胸を張ってさっそうと歩く皆さんの姿をみると、いくぶん若返ったように感じられました。

一時間半ほどの体験会でしたが、「とても楽しかった」「また、参加したい」「最高!」、と喜んでいただきました。



10月12日、名城公園で開催
参加者64名、ノルディック・ウォーキング体験会

ポールを使って、さっそうと歩く!

さわやかな秋晴れとなり、絶好のウォーキング日和。思わずテンションが上がります。コロナ禍の中、フレイルや引きこもりの予防を目的に始めたノルディック・ウォーキング体験会、今年で3回目となりました。歩くことは足の老化を防ぐことができるばかりでなく、脳や体の血流がよくなり、認知機能の活性化にも役立つといわれています。さらにノルディック・ウォーキングは効果的な有酸素運動で、身体のバランス性が向上し、足腰への負担も軽減できます。そして、何よりも楽しい。



ボッチャ研修会

10月12日、東スポーツセンターにてボッチャ研修会(審判養成講座)が開催されました。なごやかクラブ名古屋では、会員の健康増進のため運動の機会を増やす目的でボッチャを導入し、令和2年度からボッチャ研修会を始めました。今年度は、ボッチャ競技大会を行うことになりましたが、その大会を見据えて審判を養成するために研修会を行いました。

当日は、16区から48名が参加しました。市老連体育委員と参加者がまず、コート作成から取り掛かり、ルールおよび審判の進め方の説明の後、模擬試合2試合を行いました。この模擬試合では、市老連体育委員および参加者が交代して審判を行いました。

市老連体育委員および参加者からは、ボッチャ競技大会のみではなく、各区老連でもボッチャの試合を行う時も審判を務めますという感想がありました。



第23回 グラウンド・ゴルフ大会

10月31日、白川公園広場でグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。開催日当日は、やや風があったものの晴天に恵まれ、絶好の運動日和の中、120名の参加者が、日頃の練習の成果を発揮しました。

大会は2ゲームの合計点で順位を決定し、優勝者のスコアは37打、ホールインワンは27名(延29名)という結果でした。入賞者は次の方々です。

大会結果

- 優勝 星屋 曙子(昭和区)
- 準優勝 岡田 京子(港区)
- 第3位 岡本 穂子(名東区)
- 第4位 大澤千年香(守山区)
- 第5位 石田 和彦(南区)
- 第6位 日置 則男(中村区)
- 第7位 眞田 照代(熱田区)
- 第8位 久納 喜紘(南区)
- 第9位 大橋久美子(瑞穂区)
- 第10位 永田 祐千(昭和区)

