

## 令和8年度 水中ポールウォーキング教室 実施要項

1. 目的  
水中での運動は、浮力により体重の負荷を軽減できるため、高齢者の介護予防や整形外科でのリハビリに必須項目とされていくべきものである。  
「水中ポールウォーキング」は、2本の専用ポールを使用することで、水中でのウォーキングをより安定した姿勢で行うことができ、且つ、上半身を含めた全身運動として運動効果をより高めることができる。  
この「水中ポールウォーキング」を体験する機会を設けることにより、新しい水中運動の一つとしての地位を確立する先駆けとなると共に、指導員等プール関係者への普及を図り、市民の健康増進に寄与する。
2. 主催  
鶴岡市教育委員会
3. 主管  
鶴岡ノルディック・ウォーク実行委員会
4. 協力  
特定非営利活動法人健康づくりサポート東北21  
(山形県 県民の海・プール スパール)
5. 後援  
山形県ノルディック・ウォーク連盟鶴岡支部、株式会社キザキ
6. 開催日  
令和8年6月28日(日)
7. 日程  
開講式 8:30 ~ 8:45  
教室 8:45 ~ 9:45
8. 会場  
山形県県民の海・プール スパール 鶴岡市下川字龍花崎41-86
9. 対象  
水深120cmのプールをウォーキングできる方 ※各回先着25名
10. 持ち物等  
水着、タオル等 ※家から水着を着用してお越しください。  
※水中用のポールは主催者側で準備します。
11. 申込み  
令和8年6月24日(水)まで  
鶴岡市小真木原町2番1号 つるしんアリーナ小真木原内  
鶴岡ノルディック・ウォーク実行委員会事務局 電話25-8131
12. 参加料  
各回 一人500円 ※当日受付にて集金します。
13. 講師  
スパール指導員
14. その他  
保険はスポーツレクリエーション保険に加入します。