

団体名
特定非営利活動法人
札幌歩こう会

事業名
ウォーキングイベント

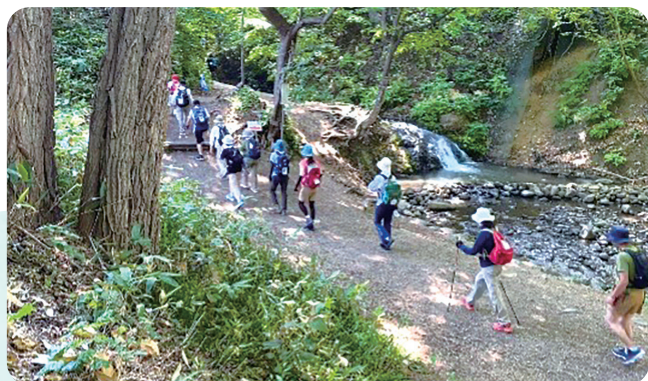
活動拠点 札幌市内(コースによって、江別市、石狩市、小樽市など)

設立の経緯 誰もが歩くことで、健康寿命を延ばし明るい生活を送れるよう、市民参加型組織の必要性を感じ設立。「札幌歩こう会」を結成後、2002年にNPO法人化し活動を拡大中。

私たちはこのような活動をしている団体です



老若男女、誰もが参加できるウォーキングコースの設定と運営を行っています。近年では高齢者の参加者が多くなってきたことから、安心して参加できるよう配慮した札幌市内の歩きやすいコースで健康保持をサポート。新入会員にはスタッフが同行し、歩く楽しさを伝え継続を促しています。



自ら選んだコースで体調に合わせて楽しむウォーキングイベント

当団体ではこれまで老若男女を問わず一般の方が誰でも参加できるウォーキングイベントを開催してきましたが、高齢化の影響により最近では多くの高齢者に参加いただくようになりました。本事業で主に行ったのは、令和6年6月29・30日の2日間にわたる「第28回北の都札幌ツーデーウォーク 札幌を歩こう」です。用意した2〜30kmの5コースは、どれも中島公園自由広場を起点に札幌市の自然豊かな街並みや河川敷、公園、歴史的建造物などを巡るもので、参加者自らが好みや体力に合ったコースを選びます。介助者とのバディ方式とすることで障がいを持つ方にも楽しんでいただけるよう工夫しました。速さを競うのではなく、自身の体調に合わせて市内の風景を楽しみながら歩いていただくことを重視し、完歩者には記念品を贈呈しました。

道内外から約1,500人が参加してウォーキングや交流を満喫

当初予定の1,600人には届かなかったものの、2日間で延べ1,432人が参加する盛会となりました。九州や関東など道外からの参加者もあり「大都会の札幌で、豊かな自然を感じながら歩くことができ感動した」「札幌の街は電車から眺めたことはあるが歩くと景色も違う」「若い学生さんたちに『お疲れさま』コールを掛けられたのが嬉しかった。暑くてバテそうだったがよい思い出を持ち帰ることができた」などの感想が寄せられました。小学生以下は保護者と共に公園周辺を歩く「ファミリーコース(2km)」の参加としましたが、普段両親らと歩く機会が少ない子どもたちにとっては特に楽しい体験となった様子でした。多くの参加者から「歩いていて気持ちの良いコースだった」との感想をいただき、運営スタッフのモチベーションアップにも繋がりました。

