

# TJAT 活動報告書

報告者 高岡地区 中川 洸一

大会名	第 16 回氷見キトキトウォーキング
日 時	令和元年 11 月 2 日（土）、3 日（日）
会 場	氷見市ふれあいスポーツセンター芝生前広場（発着場所）

## 活動内容

第 16 回氷見キトキトウォーキングが 11 月 2 日、3 日氷見市内を中心に 2 日間の日程で行われた。全国から集まった参加者が富山湾の絶景など海と山が織りなす多彩なコースを仲間や家族、友人で和気あいあいと歩く光景がみられました。

富山県内唯一の日本ウォーキング協会公認大会であり、2 日は 30 キロ、12 キロ、6 キロ。3 日は 20 キロ、10 キロ、6 キロ、3 キロのコースで参加者が完歩を目指しました。埼玉で行われる予定だった国内最大級の大会が台風 19 号の影響で中止となり、5 カ国 24 人の外国人も参加し、参加者は 2 日間で計 1,101 人となりました。

当会は今年も発着場所の氷見市ふれあいスポーツセンター芝生前広場にて、公益社団法人富山県柔道整復師会へののぼり旗を掲げ、テント内でベッド 3 台を設営しテーピングやストレッチなど参加者のケアやコンディショニングを行いました。

今年は天候に恵まれたこともあり、2 日約 65 人、3 日約 70 人のサポートを行いました。大きなケガの負傷者は見られず、ウォーキング後の下肢を中心としたケアが主で、今年は例年よりも出発前のテーピングやストレッチが多く見られました。また正午にかけて歩き終えた参加者が続々とブースに訪れ、待ち時間が長く出てしまう時間帯もありましたが、比較的スムーズに参加者をサポートすることができたと思います。

近年の健康志向もあって長い距離を中心に、日々のウォーキングを習慣としている方も多く、練習方法や体のケア等の質問をされる方も多く見受けられ、より幅広く専門的な知識が求められていると強く感じる大会となりました。今回の経験を日々の診療に生かし、自己研鑽に努めていきたいと思ひます。