

すべての人に、健康的で前向きなライフスタイルを!

Walking PLUS

NPWA News Letter ウォーキン⁺ プラス

発行: 一般社団法人日本ポールウォーキング協会

www.polewalking.jp

Nippon PoleWalking Association (NPWA)

謹んで地震災害のお見舞いを申し上げます

このたびの東北関東大震災により被害を受けられました皆さまに謹んでお見舞い申し上げます。また被災地におきまして、被災された方々の救助および支援に尽力していらっしゃる皆様に深く敬意と感謝の意を表します。被災に遭われた方々が元の生活を取り戻せるよう、一日も早い復興への道のりを心より願うばかりです。



行動(歩く)をもって社会をよりよく変えていく...CHANGE WALKERという想い

Message

一般社団法人日本ポールウォーキング協会 代表理事 杉浦 伸郎

3月11日 壊滅的な地震と津波、原発事故という究極的事態が日本を変えてしまいました。これから私達が歩まなければならないのは、この「傷ついてしまった日本」に負けない日本人になることだと思います。従来の価値観が抜本的に変わってしまった今、自分ができることは何かを考え、行動に移す。そこまで大それたことをしなくても、できることをコミュニティで実践する。そんな新しい生き方を選択し、世界スケールの志をもって地域住民としてコミュニティの安全に人々のQOLに貢献する社会起業家なる人々が今ほど必要とされる時代はありません。彼らに共通しているのは、我々誰もが社会的な問題をTVや新聞報道で知り、日々の生活の中で目にしてもそのまま素通りしてしまうのに対し、「自分に何ができるだろうか?」という極めてパーソナルな問題意識から小さな実践をスタートし、大きな変革のエネルギーに育て上げていく点です。社会起業家とは、ソーシャル・ベンチャーと呼ばれる新しいタイプの社会事業を立ち上げる人のこと。世の中を変えることを選択した人々という意味合いから、チェンジメーカーともいわれます。私達にできること、それは、行動(歩く)をもって社会をよりよく変えていくという点においては「チェンジウォーカー」かもしれません。“Walk for Change”だって、立派なアクションだと思います。そもそも「健康であること」それ自体が立派な社会貢献だといえます。私達のコミュニティには、人前では「ウォーカー」という自然体だけれども、すばらしい才能や影響力をもった人(才人やインフルエンサー)がたくさん存在します。そんな方達と「歩く」をもって、社会に新たな価値を創造できたら望外の喜びであります。誰もが、社会の役に立ちたいと願う時代の到来を予感します。例えば、学童の登下校時間に合わせて背中を見守りながら歩く、近所の一人暮らしの高齢者に声をかけながら歩く、CPRスキルを身につけAEDの設置場所を把握しながら歩く(健康パトローラーズはそんな願いをコンセプトにしました)。。

私たちは、街のいたるところに健康で安全な社会の実現にむけた青シグナルを見つけ、出来ることから行動に移すアクションタンク(社会起業家)でありたいと願います。すべての人に、前向きなライフスタイルを!

We're walking plus will power!

(本会誌ネーミングにおいて、元気学校より絶大なるサポートを頂きました。この場を借りてお礼申し上げます)



+

「健康ドライバース」「なるほどポールウォーキング」小冊子

Handbook

今回のWalking PLUSの付録はPW教室や体験会に大いに活用して頂きたいハンドブックです



日本ポールウォーキング協会（NPWA）は、つくばウエルネスリサーチ（TWR）との共同事業で経済産業省が推進する「平成22年度地域新事業移転促進事業（コミュニティビジネスノウハウ移転・支援事業）」に採択されポールウォーキングによる健康づくりを核としたコミュニティ再生事業を全国にて推進しております。福島県伊達市も移転先のハンズオン支援先のひとつで、自治体の保健師さんや運動指導員の皆様を対象にベーシックコーチ研修、アドバンスコーチ研修を終えたばかりでした。今回の震災は、まさにこれから地域に存在する才人ともいうべきアクティブシニアの方々に、准指導員として活躍していただくためのセカンドステージ幕開け直前の出来事でした。現在は健康教室会場が避難所になっているため休止状態となっておりますが、再開のめどが立ち次第、従来の元気な健康運動教室の掛け声が戻ってくることを心より願っております。今回お届けする「健康ドライバースHANDBOOK」はそんな健康運動教室で活用されている継続支援ツールです。「運動は健康づくりのための“手段”であって“目的”ではありません」というサブタイトルどおり、これから先QOLの高い人生を送るためにも、そのための資源である健康体を維持し、希望とわくわく感に満ちた人生を送りたいものです。

・・・Life is Motion 生きることは歩くことだ（アリストテレス）

「なるほどポールウォーキング小冊子」（健康パトローラーズ小冊子）はポールウォーキング体験会やイベントに、「健康ドライバースハンドブック」は3ヶ月単位（10回シリーズ）の運動教室等にご活用頂けます。小冊子の注文も承っております。ご希望の方は専用注文書は又はNPWA迄。

シリーズ

研究室より

転ばぬ先の杖にストック・ウォーキングはいかがですか？
～2本の杖が歩行能力を向上させる可能性について（その1）～



「生まれたときは4本足で歩き、やがて2本足、
最後は3本足で歩く生きものは何？」

・・・といった「なぞなぞ」を耳にしたことはありませんか？この答えは「ヒト」です。現存する生物の中で、ヒトだけが直立二足歩行をすることが可能であると言われています。

ヒトは、この特別な歩行ができるので、他の動物と比較して、「両腕を自由に使っての移動ができる」、「脳（知能）が発達している」、「言語が発達している」等の優れた能力をもっているのです。しかし、歩行に関しては、「常に重い頭部を支えながら歩行しているので、脚力や平衡感覚に何か問題が起こった時に、バランスを大きく崩して転倒する危険性が高い」、「後方に倒れると、腰や頭部を打つ可能性が高く危険を伴う」、「重力や荷重の関係上、肩こりをはじめとし、腰や膝関節への過度な負担による痛みや外傷が起こる可能性がある」等のデメリットもあります。この場合のデメリットは、正しい歩行の再現性で克服できるとも考えられますが、とはいえ特に高齢者や身体機能に障害がある者は、老化現象や運動器不全が起こっているので、歩行に関わる「筋力ならびに運動（活動）能力等の低下」といった現象が見られ、「歩行能力の維持あるいは可能であれば向上」といった課題が、健康・体力づくりプログラム（運動）に望まれるのです。

そこで、上記の「なぞなぞ」を、私の調査・研究に重ねると、上記の表現とは異なってきます。私にとっての「なぞなぞ」は、『生まれたときは4本足で歩き、やがて2本足、途中・時々4本足を楽しんで、最後まで2本足で歩く喜びを感じることができる生きものは何？』といった問題になります。いずれの「なぞなぞ」にしても、2本足より多い足で歩く姿は、杖（cane）が関与しているのです。その違いは、杖が1本であるか、2本であるかです。ヒトは、長い時間を費やして直立二足歩行での移動手段を手に入れたと同時に、移動動作に適した骨格や内臓、および顔（特に目）の位置が出来上がりました。よって、ヒトは今さら4足歩行に戻れません。歩行能力が極度に低下して、「寝たきり」にならない限り、移動形態としては頭が身体の最頂点にある、「車椅子」や「自力歩行」が自然なのです。特に自力歩行の時には、残存機能を最大限に生かすために、杖を使いながら自力で歩けるならば、歩いたほうが良いでしょうし、その歩行姿勢も、本来の直立二足歩行に近いほうが望ましいと思われます。



ここで、自力歩行を補助する道具として使われる杖が、1本と2本の場合を考えてみましょう。1本の場合は、「左右の歩幅が異なったり」、「歩隔が広がったり区々であったり」、「両脚の歩調や歩行周期に占める単脚支持期、および遊脚期が同じでなかったり」して、どうしても進行方向を向いて歩くことが難しくなります。よって、このような場合は、「小刻み歩行」や「すり足歩行」のようになり、「本来の直立二足歩行の再現性が崩れる」といった移動動作にリスクが生じます。それに対して2本の場合は、「これらのリスクを回避できる可能性が高まるのではないかと考えられます。さらに、重力と体重を利用して効率的に歩くことができない「小刻み歩行」や、進行方向を向いて歩くことができない「すり足歩行」の改善に関しては、2本杖の方が効果的であると予測しています。



山内 賢
（慶應義塾大学体育研究所准教授
・NPWAアドバイザー・コーチ）

シリーズ
研究室より

という訳で私は、2本の杖を使った歩行運動（ストック・ウォーキングと仮称）の有効性を調査・研究しています。調査・研究の目的は、健康関連体力の維持・向上を目指す運動として、あるいは歩行能力および機能の維持・改善や、介護予防運動のひとつとしてストック・ウォーキングを導入した場合に、どのような有益性（効果と安全性）があるかを模索することです。さらに目標としては、対象者に見合った体力や志向を考慮しつつ、安全に運動を行うことができるストック・ウォーキングの「運動処方」、「映像を用いた運動処方箋」、「杖のデザイン」等を創造することを考えています。

介護予防や身体活動能力のリハビリテーションには、運動が役立ちます。特に道具を使った運動は、日常的に動かす関節の可動域を無理なく広げることにより、心地よい運動刺激があるようです。正しい運動刺激は、体力や身体活動能力ならびに歩行能力を改善します。ストック・ウォーキングは、これまでに何種類も考えられてきたような、「歩行速度や姿勢を運動負荷としたり」、「グリップ状の重りを持ってみたり」、「シューズに特殊加工を施して行う」等の歩く条件設定を変えたり、また道具を用いて歩くような発展型のフィットネス・ウォーキングと同様であると考えられます。しかも、ストック・ウォーキングを楽しむ対象者の年齢、および体力や志向は様々です。例えば、「高齢者の場合は健康や体力的に虚弱か元気であるか」、「高齢でなくても歩行能力や身体機能的に何らかの支障がある者かそうでない者か」、「自然の中や公園で行うのか街中で行うのか」等の活動力的なものと運動環境的なものが想定されます。



『皆さんは、正しく、楽しく、安全に歩いていますか?』ストック・ウォーキングは、歩行時における支持点が常に2点以上あるので、上手くバランスをとりながら、個人の脚力レベルに合わせられ、その脚力を最大限に生かせる歩行が可能となります。そしてストック・ウォーキングを継続して行っていると、体験者（学習者）は、「歩行の正しいリズムや姿勢」、「上半身の補助動作」、「脚筋力や握力及び体前屈の柔軟性」、「体幹の筋力」等が段階的に修復されると考えられます。また、ストック・ウォーキングのトレーニング効果により、心身に良い歩行方法を杖の有無に関わらず最終的に修得できるので、学習者の歩行形態は、自然な歩行に近いウォーキングの実行へと変化していくのです。上述のことは、高齢者の方々にストック・ウォーキングを試してもらった体験談と体験前後の体力の変化（トレーニング効果）を調査したことによる、様々な貴重な知見や事例が根拠となっています。ストック・ウォーキングは、杖を突く位置に注目すると、大きく分けて2つの方法があります。具

体的には、『歩行中に杖を進行方向の身体後方に突いて、地面と接する杖の支持点からの反力により歩行をアシストする方法』と『前方に突いて、歩行をリードする方法』です。名称は、前者がフィンランドを発祥地とされているノルディック・ウォーキングであり、後者が日本で安藤スポーツドクターによって発案されたポール・ウォーキングです。

これらの2種類のストック・ウォーキングに使用する杖は、グリップと先端の部分（ゴム）が異なる形状をしています。ノルディック・ウォーキング用のグリップはストラップ形式であり、先端は杖を後に突く関係で斜めにカットされています。これに対してポール・ウォーキング用のグリップは、手の甲の部分がリング状になっているガード型であり、先端は丸い形状となっています。

（ポール・ウォーキング（左）とノルディックウォーキング（右）のスペックの違い）



グリップ部分



ストック先端

シリーズ 研究室より



2種類のストック・ウォーキングを行った後のヒアリングでは、ノルディック・ウォーキングを行うと「体が前に押される感じを受ける（後から押される感じ）」、「ポールと歩行のタイミングを合わせるのに最初は難しく感じた」等の発言がありました。ポール・ウォーキングでは、「長く歩くと腕に疲労感を感じる」、「腕の振りが普段行っている歩行（通常歩行）とよく似ているので、歩くコツはノルディック・ウォーキングと比べて理解しやすかった」、「ポールが前にあるので、足先に当りそうな時があった」、「ポールの先が目印となって足が前に出やすく、歩くときに膝が楽に感じた（ポールにリードされている感じ）」等の発言がありました。共通の意見としては、「背筋が伸びた状態で歩き続けられる」、「1人で行うのは恥ずかしい感じがする」、「普段歩いているよりも、運動しているといった感覚がある」等の発言がありました。詳しい考察は避けます（今後の投稿に期待してください）が、いずれにせよストック・ウォーキングは、ストックを身体位置より前・後のどちらに突いても、通常歩行よりも高い負荷で運動をしていることがわかりました。このようにストック・ウォーキングは、「高い運動強度」が確保できるフィットネス・ウォーキングであるとともに、「足の踏み出しを補助する動作のきつかけや行動」を誘発させます。ただ見逃してはいけないことは、ノルディック・ウォーキングが「後から押される感じ」、そして、ポール・ウォーキングが「ポールにリードされている感じ」という表現から推測できるように、歩行感覚に相違があるようです。私はこの点に注目をして、ノルディック・ウォーキングとポール・ウォーキングのそれぞれを、自動車の駆動形式に例えて、ストック・ウォーキングの4輪駆動タイプ（4WD：Four Wheel Drive の略）と2輪駆動タイプ（2WD：Two Wheel Driveの略）として区別しています。解釈としては、①「ノルディック・ウォーキングはストックを押すことによる地面の接点部分からの床反力が、本人の脚力に加わる歩行の更なる推進力になるので、合力型のパワフル系フィットネス・ウォーキングとなる。」、②「ポール・ウォーキングは、脚力そのものが歩行の推進力であるが、ポールを前に突き出す補助動作による身体の前倒や脚力の潜在力を引き出すことを可能にする、誘導型のアシスト&バランス系フィットネス・ウォーキングとなる」のように捉えると、2つのストック・ウォーキングの長所（運動効果や運動処方のポイント）や運動強度（ノルディック≧ポール）がイメージしやすくなります。加齢や運動器不全に伴う歩行動作に現れる変化は、「歩幅の減少」、「歩行速度の減少」、「歩隔の増大」、「股関節・膝関節・足関節及び肘関節の運動可動域の減少」、「上半身の前倒傾向」等の「脚筋力や歩行動作の安定度」に関連する老化的であり、かつ否定的（ネガティブ）な要素があげられます。また、これらは、高齢者や歩行能力に何らかの障害がある者の特徴であると同時に、体力的な個人差であると考えられます。さらに、これらの特徴や個人差は、歩行能力を推定（スクリーニング）する基準でもあります。そこで提案です。2種類のストック・ウォーキングは、4WDあるいは2WDと表現しているような、運動効果や運動処方の要点が存在します。その意味で学習者のスクリーニングに合わせると、『体力的に元気な場合はパワフル系のストック・ウォーキング』を、また『比較的虚弱な体力や歩行能力に低下が見られる場合はアシスト&バランス系のポール・ウォーキング』を運動種目として実施することが適切であると思われる。したがって、運動実施者や指導者は、心身の状態に応じて「どちらを運動として選択するか、もしくは、組み合わせるのか」を戦略的に判断することがよいでしょう。そうすることによって、ストック・ウォーキングによる運動処方は、運動実施者の体力的な個人差を補う（カバーする）フィットネス・ウォーキングの発展型として実践されていることになります。結論として、戦略的にストック・ウォーキングを習慣的に取り入れることは、進行方向に身体をまっすぐに向けて歩きながら、股関節をはじめとした下肢筋群と関節を積極的に動かす運動の継続に繋がるので、歩行能力を向上させるトレーニングとして効果的であると考えられます。付け加えて上半身の運動も平行して鍛えられる有益性もあると思われます。



【参考】ポールウォーキングとノルディックウォーキング ポジショニングチャート(PWBCマニュアルより)

シリーズ The 基底面



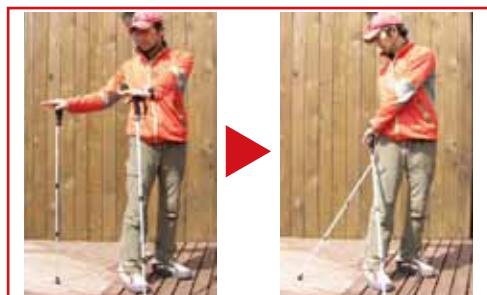
足とポールによって生まれる面積のことを支持基底面とよび、基底面を広げて安定姿勢を保持しながらの運動は安全かつ効果的に行うことができます。本シリーズではポールウォーキングコーチらの創意工夫によって生み出されたオリジナル基底面によるユニークなエクササイズを紹介します。

シリーズ The 基底面 File #01 「T 基底面」 by 三木道博 兵庫県加古郡 元気プランニング主宰 NPWAマスターコーチ

体幹筋群のストレッチングに有効な上体捻りをポール使って行うと有効です。まず上体を90度捻り、ポールラインと足ラインを直角にして立ちます。次に両手を後方へ倒しながら上体を180度回旋させます。反対側も同様に行います。なかなか上体のストレッチングが上手くできない高齢者に特に好評です。



誰もが
見返り美人に
なれますよ



MASTER COACH UPDATE

2011年度のNPWAの教育活動を担うマスターコーチ12名が誕生しました!全国の研修会等で一緒にさせていただく機会も多くなるかとおもいますが何卒よろしくお願ひ申し上げます。アドバンスコーチ取得者の方でマスターコーチ資格取得を希望される方は7/3-4鎌倉での2DAY CAMPにぜひご参加ください。

2011 マスターコーチの皆さん(敬称略)

◆後列左より

長野喜一(東京)、木村伸幸(岐阜)、小林豊秋(静岡)、澤田基夫(理事)

◆中列左より

安江千佳(神奈川)、秋元恵久巳(神奈川)、遠藤恵子(新潟)、岸野弘伸(千葉)

◆前列左より

小山勝(千葉)、杉浦伸郎(理事)、三木道博(兵庫)

◆その他

畑頭治(神奈川)、菊地寛(兵庫)、六田修(大阪)

+ リーダーズCMAP in 長野 5.18-19 松代で開催!

Event

●開催日:平成23年5月18日(水)~19(木) 1泊2日滞在型研修

●場 所:長野市松代町 松代ロイヤルホテル
集合5/18(水)午後3時(午後2時にJR長野駅からの送迎バスあり)
翌日午後3時解散

●参加費:18,900円 ホテル宿泊(2名1室)・食事(夕食・朝食)が含まれます。

●内 容:

・安藤邦彦スポーツドクター医科学セミナー

(ロコモティブシンドローム対策の観点よりPW開発に絡めて講義・質疑応答)

・遊学城下町まつしろNORDIC & POLE WALKING

(歴史の面影と文化の香りが色濃く漂う城下町まつしろを歩きます。途中、PW誕生の地安藤整形外科松代クリニックも経由します)

・スポーツサイエンスセッション:

NPWAアドバイザーコーチや提携企業によるテーマ別セッションを展開します。

テーマ①バランス:

バランス測定器(3軸加速度センサLegLOG)を装着して、通常歩行時とPW時のバランス計測(協力:パイセン(株)・(株)ヴィークル)

テーマ②心拍管理:

NPWA版RPEを心拍計を装着して1~3段ギアを体感確認(協力:POLAR)

・チェンジウォーカーについてのディスカッション テーマ「歩くをもってよりよい社会に貢献」



※定員になり次第締め切りとなりますのでお申し込みはお早めに!

話題のウォーキングギア モニタープレゼント

①ワンタッチでNW⇄PW対応!しかも超コンパクト!!

「REVITAポータブル」

ついにポールウォークとノルディックウォーク兼用ができる商品ができました。その名はレビータ・ポータブル。先ゴムが二種類ついて専用ケースに入れられます。また折りたたみ時のサイズはなんと31cm!だから持ち運びもとても便利です。(サイズは110cmのみとなります)



②ポールとの相性抜群の究極のバランスシューズ!

「FOOTBALANCE」

理想的なローリング動作を生み出すバランスシューズです。ウォーキングポールとの相性も抜群で、ポール+フットバランスで更なる全身運動となりフィットネス効果も倍増!マスターコーチらも愛用のバランスウォーキングシューズです。



今回はそれぞれ1名の方にモニタープレゼントします。

お名前と住所、コーチ登録No、シューズサイズ、カラーを記入して、本会報誌の感想を添えてNPWAモニタープレゼント係までメールまたはFAXにてお寄せ下さい(メ切5月末。当選は商品発送をもって代えさせていただきます)。

MAIL: info@polewalking.jp FAX: 0467(42)6337

※上記の商品はNPWA会員特別価格にて販売しております。専用の注文書をご利用下さい。



クラブ・サークル訪問

はーとメディカルフィットネス(岐阜県各務原市)

PW Club

はーとメディカルフィットネスは、岐阜県各務原市にある佐々木クリニックに併設された健康増進クラブ（医療法42条施設）です。50～85歳の方を対象に生活習慣病、肩こり、腰痛、膝通予防、脳梗塞後遺症等のリハビリなどを有酸素系マシンや筋トレマシンを使用しながら運動指導を行っています。そして、私がベーシックコーチ資格を取得したのを機にポールウォーキングをプログラムに追加しました。

ポールウォーキングは手にポールを持つことで、基底面が拡大し、高齢者には姿勢（バランス）が改善されて転倒防止にもなり、腰や膝の負担を軽減してくれるので、指導者にとっても大変有益なツールとなっています。更にフィットネス向けの方にはポールを前に置く事によって歩くリズムが生まれ、歩幅の拡大やウエストのシェイプアップ効果がかなり期待できます。またギアシフトによって各個人の体力に合わせた指導もできます。また、両脚大腿骨の術後にポールを使って歩行リハビリ訓練をされた方と、T字杖でリハビリした人と比べても、回復（退院）の違いが明らかだった様でした。通常、術後は歩くことに不安や恐怖を感じ、手すりや壁に身体を預けた姿勢での訓練は、慣れるまでにかなりの時間を要します。しかしながらポールを持つと基底面の拡大により転びにくくなることを実感でき、自信を持って日常の生活に戻れるのだそうです。

当施設では担当医の指示により、ポールウォーキングを勧められた患者さんが私を尋ねてきます。1度その場で歩いてもらい、実際にポールを手にする事で、ポールウォーキングの良さを実感して即購入される方も少なくありません。現在では、ポールの購入者が50人を超え、週に1回1時間半程度のポールウォーキング教室を行っています。教室での指導目的は、ただ歩くだけでなく、ポールウォーキング指導マニュアルに基づいた技術、正しいポールウォーキングを学んでいただいています。



長年運動指導をして感じるの、数多くのダイエット方法、健康器具がメディアに取り上げられていますが、それを継続できている人はどの位いるのでしょうか？7割～8割の人が長くても半年程度で断念してしまう傾向があります。理由として、「時間がない」「通うのに大変」「風邪を引いてそのまま」等です。いかに継続率を上げるか、指導者としての技術が問われます。

私の元を訪れた人には、「死ぬ直前まで自分の足で行きたい所について、美しいものを観たり、美味しいものを食べられるようにしましょうね」と、これから先の楽しみやワクワク感に働きかけるようにしています。私は、相手の話を真剣に聞く「感じの良い人」が良い指導者であり、常にそれを心がけることが自分の技術を更に向上していく為のコツだと信じております。

医療法人 栄寿会 はーとメディカルフィットネス
健康運動指導士・ポールウォーキングマスターコーチ
木村 伸幸



PWコーチには様々な資質を要求されますが、その代表的な技術にコーチングスキルがあります。コーチが参加者に対して「聴く」「認める」「質問する」といったコーチングスキルを使い信頼関係の構築に努めると共に、本人の「気づき」や「自発性」を促します。PW指導では、なるべく専門用語の多用を避け、指導ツールを有効活用しましょう。

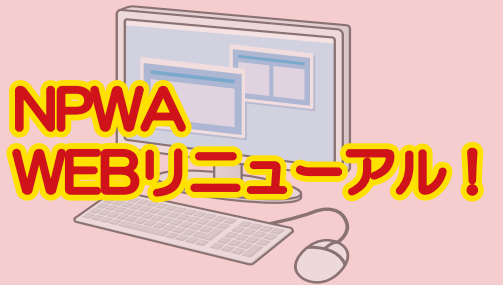
NPWA HPがリニューアルしました。

皆様お気づきの点などございましたらぜひ協会までご一報ください！また情報もどしどしお寄せ下さい！

www.polewalking.jp

コーチ専用ページを閲覧するには・・・

ID・パスワードともに 「121」と入力下さい。



NPWA版 自覚的運動強度(RPE)表を作成しました！

Data

ポールウォーキングの指導時に活用いただいております運動強度設定ギアにつきまして、特に低体力者の方にも対応できるようRPE数値を従来より幅広くしました。数値はあくまでも目安です。(作成：富永 豊 NPWAアドバイザーコーチ)

GEAR	自覚的運動強度(RPE)の感じ方、その他の感覚等			運動強度	VO ₂ max.に相当する年代別心拍数(拍/分)の目安		
	RPE標示	運動強度の感じ方	アドバイス	推定VO ₂ max.	20～30代	40～50代	60～70代
3	20						
	19	非常にきつい	安全の為、強度の上げ過ぎには 充分注意しましょう	100%	200～190	180～170	160～150
	18			95%			
	17	かなりきつい		90%	185～175	170～160	150～140
	16			85%			
3	15	きつい	ご自身の体力に応じて、無理のないペースで運動しましょう	80%	175～165	160～150	140～135
	14			70%			
2	13	ややきつい	健康づくりに お助めの強度です	60%	150～140	135～130	125～115
	12			55%			
1	11	楽である		50%	135～130	125～120	115～110
	10			45%			
L	9	かなり楽である	これから運動をはじめる方にお勧めです	40%	120～115	115～110	105～100
	8			35%			
	7	非常に楽である	少しだけ強度を上げてみましょう	30%	105～100	100～95	95～90
	6						

※RPE Borg scale(1976)及び体育科学センター資料(1987)より改変



編集後記

Editor

何とかポールウォーキング協会会報誌Vol.1が出来上がりました。読み物としての内容はまだまだですが、スタッフ一同よりよい情報提供を通じて皆様の健康づくりと活動を支援できればと願い一生懸命頑張ってまいりますので何卒よろしくお願い申し上げます。また皆様よりのご要望や身近な情報など何でも構いませんのでウォーキングプラス編集部にお送り下さい。文字通り、ウォーキングにプラスできるものなら何でも扱って参ります(例えば、ポール、ウェア、シューズ、バッグなどのウォーキングギアに限らず、マインドや志といったハートウェアから歩き仲間までヒューマンなエッセンスを織り交ぜて季刊でお届けします。

(WALKING PLUS編集部スタッフ 高野 鈴木)

P S 協会本部のあるTerrace Studio121北鎌倉への訪問も大歓迎です。話題のスラックラインやコアヌードル、近くのトレイルでPWを楽しみませんか？



Terrace Studio121北鎌倉では是非ご紹介したいのは「Walking Hut」これは、いつでもどこでもPWを核とした健康づくりステーションを開設できる簡易デスクです。Walking Hutを設置することでPWコーチの活躍の場創出され、活気あるコミュニティが生まれます。

Curriculum

指導者向けカリキュラム内容



セミナーの特長：見る→聞く→教示(説明)→モデリング(手本)→練習→フィードバック

ポールウォーキング指導コーチへのステップアップ

Basic Coach

ベーシックコーチ **BC**
4 HRセミナー

講義2時間・実技2時間
参加費：12,600円
認定登録料：6,300円
使用マニュアル：
ベーシックコーチマニュアル
「生活習慣病の予防メタボリック
シンドロームの改善にむけて」

対象：ポールウォーキングの基礎理論と基本技術の習得を希望される方。運動制限のない一般健康者向けに1時間程のポールウォーキングクラスを提供できることを目標とします。

ベーシックコーチ資格取得4時間セミナー内容

講義(2時間)

- ・ポールウォーキングの科学
- ・指導ガイドライン
- ・運動強度設定
- ・コーチングテクニック
- ・安全管理
- ・筆記クイズ 他

実技(2時間)

- ・フィットネスウォーク
- ・ポールワークと足の運び
- ・ポール体操&らくらく筋トレ
- ・クラスフォーマット
- ・実技ドリル
- ・実技チェック 他



※認定取得後は、「健康パトローラーズ1.5HRセミナー」が開催できます。

Advance Coach

アドバンスコーチ **AC**
5 HRセミナー

講義3時間・実技2時間
参加費：15,750円
認定登録料：10,500円
使用マニュアル：
アドバンスコーチマニュアル
「運動機能の改善・ロコモティブ
シンドロームの改善にむけて」

対象：ポールウォーキングの基礎技術を習得したベーシックコーチの方。応用技術や特別対象者(高齢者、メタボ・ロコモ対策)クラスを提供できるスキル習得を目標とします。(要ベーシックコーチ認定事前取得・同時受講可)

アドバンスコーチ資格取得5時間セミナー内容

講義(3時間)

- ・歩行の整形外科
- ・歩行の科学
- ・運動器症候群(ロコモティブシンドローム)について
- ・ウォーキング障害の予防と処置
- ・運動経験のない方への運動継続支援法
- ・傾聴とコーチング
- ・筆記クイズ 他

実技(2時間)

- ・運動器の機能改善にむけたポール筋トレとポール体操
- ・座位でのモディフィケーションエクササイズ
- ・ポールストレッチング
- ・適切な運動強度設定法
- ・ポールウォーキングクラス指導時の注意事項
- ・ロールプレイング
- ・実技指導プレゼンテーション 他



※認定取得後は「健康パトローラーズ1.5HRセミナー」「CPR/AED1.5HRセミナー」が開催できます(要協会承認)。

Master Coach

マスターコーチ **MC**
2 DAY CAMP

参加費：52,500円
認定料：21,000円

対象：ポールウォーキングの普及教育活動に協力頂けるアドバンスコーチの方で、コミュニケーション能力と健康づくりに関する知識と技術をもった方を対象に、合宿形式の2日間トレーニングを開催します。



※認定取得後は「健康パトローラーズ1.5HRセミナー」「CPR/AED1.5HRセミナー」「ベーシックコーチ4HRセミナー」「ポールウォーキングアドバンス5HRセミナー」が開催できます(要協会承認)。

※料金は税込み価格です。

ポールウォーキングコーチ セミナー開催スケジュール

スケジュールは、変更する場合がございます。☞ www.polewalking.jp
研修会最新情報はwebにてご確認ください。

※10名以上の参加希望者がお集りであれば、日本全国にて開催致しますので、お気軽に協会までご連絡ください。

5月
MAY

名古屋	5月15日(日) 13:00~17:00	ベーシックコーチ4HRセミナー(BC) 伏見ライフプラザ なごやボランティアNPOセンター
長野	5月18日(水) 15:00現地集合 5月19日(木) 15:00現地解散	NPWAリーダーズキャンプ 長野 松代ロイヤルホテル ポールウォーキング考案者 安藤邦彦スポーツドクターによる運動器に関する医科学セミナーと松代アカデミーPW。また最新のPW研究に関する発表と体験会による滞在型リーダーズキャンプです。(1泊2日)
神奈川	5月22日(日) 13:30~17:30	ベーシックコーチ4HRセミナー(BC) テラススタジオ121北鎌倉 鎌倉市台2001-13
神奈川	5月23日(月) 10:30~16:30	アドバンスコーチ5HRセミナー(AC) テラススタジオ121北鎌倉 鎌倉市台2001-13
神戸	5月31日(火) 13:00~17:00	ベーシックコーチ4HRセミナー(BC) 神戸ホテルセトレ内シエスタ

6月
JUNE

神奈川	6月11日(土) 13:30~17:30	ベーシックコーチ4HRセミナー(BC) テラススタジオ121北鎌倉 鎌倉市台2001-13
神奈川	6月12日(日) 10:30~16:30	アドバンスコーチ5HRセミナー(AC) テラススタジオ121北鎌倉 鎌倉市台2001-13
東京	6月5日(日) 13:30~17:30	ベーシックコーチ4HRセミナー(BC) WALKING HUT 121 駒沢公園 東京都目黒区東が丘2-6-17
岐阜	6月5日(日) 13:30~17:30	ベーシックコーチ4HRセミナー(BC) 岐阜県各務原市総合体育館
兵庫	6月11日(土) 13:30~17:30	ベーシックコーチ4HRセミナー(BC) 兵庫県加古郡いなみ体育センター
兵庫	6月18日(土) 10:30~16:30	アドバンスコーチ5HRセミナー(AC) 兵庫県加古郡いなみ体育センター

7月
JULY

神奈川	7月3日(日) 13:30~20:00 7月4日(月) 9:00~16:00	マスターコーチ2DAYセミナー(MC) テラススタジオ121北鎌倉 鎌倉市台2001-13
神奈川	7月25日(月) 10:30~16:30	ベーシックコーチ4HRセミナー(BC) テラススタジオ121北鎌倉 鎌倉市台2001-13
神戸	7月30日(土) 13:30~17:30	ベーシックコーチ4HRセミナー(BC) 西神オリエンタルホテル6F スポーツクラブVivo 神戸
新潟	7月31日(日) 13:30~17:30	ベーシックコーチ4HRセミナー(BC) Office Peaceful 新潟市中央区営所通1番町321
神戸	7月31日(日) 10:30~16:30	アドバンスコーチ5HRセミナー(AC) 西神オリエンタルホテル6F スポーツクラブVivo 神戸

※一般向「健康パトローラーズ」「CPR/AEDハンズオンセミナー」は、全国にて随時開催しております。
詳しくは、日本ポールウォーキング協会までお問い合わせください。 TEL.0467-42-6336

Message From NPWA



一般社団法人

日本ポールウォーキング協会 (NPWA) が 取り組む社会的課題



- ・生活習慣病予防、メタボリックシンドロームの改善、運動器症候群（ロコモティブシンドローム）対策、介護予防にむけた運動指導の出来る指導者の育成
- ・健康ウォーキングコミュニティの展開による指導者の活躍の場創出
- ・ポールウォーキング安全パトローラーによる安心のまちづくりと地域活性化
- ・育児軽減後の主婦インストラクターやリタイアメント層といった人的資源の有効活用と新しい社会的価値の創出

本部所在地： 東京都千代田区神田錦町3-21

管理センター： 神奈川県鎌倉市台2001-13 Terrace Studio121内

Tel 0467(42)6336 Fax 0467(42)6337

名誉会長： 安藤 邦彦（ポールウォーキング考案者、整形外科専門医、公認スポーツドクター、医学博士）

代表理事： 杉浦 伸郎（ポールウォーキング共同開発者、教育学修士）

NPWA キャッチフレーズ： **Let's Walk'n Roll !**

Walk'n Rollに込められたメッセージは以下の3つです。

- ① Walk + Stroll … お散歩気晴らしに、健康づくりのポールウォーキング励行
- ② Walk + Patrol … 地域コミュニティの安全パトロールとしての存在意義
- ③ Walk + Hiproll… 活発な身体活動として骨盤をローリングしての積極運動

一般社団法人 日本ポールウォーキング協会 (NPWA) 事業内容

- 1) ポールウォーキングの実践・普及・啓発に関する事業
- 2) 健康増進のための運動習慣の普及・啓発に関する事業
- 3) ポールウォーキング指導員の育成・教育・研修に関する事業
- 4) ポールウォーキングのコーチ資格認定及び検定に関する事業
- 5) ウォーキングを核とする健康サービスの創出・展開に関する事業
- 6) ソーシャルビジネス・コミュニティビジネス創出に関する事業
- 7) 会員相互のポールウォーキングに関する知識及び経験の交流
- 8) 国内外のウォーキング関係団体との交流
- 9) ポールウォーキングの社会的な認知を促進するための広報活動
- 10) ポールウォーキングによる地域コミュニティパトロールの普及啓蒙



協会会員制度

- (1) 個人会員 本協会の目的に賛同して入会を希望する個人（月会費525円）
- (2) 団体・法人会員 本協会の目的に賛同して入会を希望する団体および法人企業（月会費5,250円）

- **会員特典：** ポールウォーカーNEWSの配信、ポールウォーキング保険の自動適用
 ポール&ウォーキングギアを会員価格で購入可能
 イベント/ツアーへの優先案内・会員価格で参加可能
 Terrace Studio 121北鎌倉, Walking Hut 121 駒沢公園等
 協会認定施設の優待利用、本部への質疑応答 など
 (注) 特典は予定です。内容は順次追加されます。

Let's Walk'n Roll



発行：一般社団法人日本ポールウォーキング協会 (NPWA) 発行人：杉浦伸郎
 〒247-0061 神奈川県鎌倉市台2001-13 TEL: 0467-42-6336 FAX: 0467-42-6337
www.polewalking.jp info@polewalking.jp