

Message From NPWA

このたびの熊本地方を震源とする地震で被害を受けられた皆さんに、心よりお見舞い申し上げます。また九州在住のコーチの皆様におかれましては交通網の混乱等、日常生活や業務に何かと不備があるかと思われます。くれぐれもご自愛のほどお祈り申しあげます。私達に何かお役に立てることがあれば、何でもご相談ください(資格更新につきましては特別対応中)。

報告① エコノミークラス症候群予防体操シートご自由に活用ください!

長時間座位による血液の循環悪化を予防するための車内外で手軽にできる体操シート2種をまとめました(P13参照)。フリーコピーですので、ご自由にコピーの上、配布頂けます。

報告② コーチ資格更新について

最新のコーチ資格取得時期が平成26年末以前の場合は、平成28年12月末が当該コーチ資格の有効期限となりますので、28年内に資格更新4HR研修履修またはホーム・スタディ履修(同封アンケート)の要件を満たすようお願い致します。

報告③ コーチ向けレンタルポール・ポールウォーキング保険について

レンタルポールには、短期(4日間1組300円)、長期(1ヶ月1組600円)、イベント用(5日間20組1セット6480円)の3パターンを設けています。またレクリエーション保険につきましても従来の傷害保険に、今年度より万が一の場合の賠償責任保険も付加されました。

※上記の書類は全てコーチ専用ページよりダウンロード頂けます。

報告④ NPWA横浜事務局開設(6月1日より稼動)(火)~(金)10:00~17:00

コーチの皆様とのコミュニケーションをよりスムーズにするため、アクセスのよいJR関内駅前に狭いですが連絡事務オフィスを開設致します。横浜スタジアム、中華街、馬車道、ウォーターフロントエリアに近いですので、是非お立ち寄り下さい。住所・連絡先は本項下を参照ください。

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) 健康ウォーキングのための「スマート歩き(スマ歩)検定」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発



協会会員制度

- (1) 個人会員(コーチメンバー) 本協会の目的に賛同してコーチ資格を取得した個人
- (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(年間60,000円)

- 会員特典:** 会報誌「WalkingPLUS(年3回)」、ポールウォーキング保険の自動適用(対象はコーチと参加者)
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
全国の協会提携施設の優待利用
協会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。



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 監修:安藤邦彦(医学博士・スポーツドクター・整形外科専門医)
www.polewalking.jp info@polewalking.jp

NPWA横浜事務局(2016/6月~)
〒231-0051神奈川県横浜市中区尾上町4-57
横浜尾上町ビルディング8階
TEL:045-285-1584 FAX:045-285-1648

鎌倉テラススタジオ
〒247-0061神奈川県鎌倉市台2001-13
TEL:0467-42-6336 FAX:0467-42-6337

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 Newsletter ウォーキングプラス

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)





ポールウォーキングのすすむ未知

POLEWALKINGのさらなる進化の先へ

お蔭様でポールウォーキングは日本で誕生10年!

2006-2016












「ポールウォーキングの進む未知」 安藤 邦彦

日本ポールウォーキング協会会長、医学博士、整形外科専門医、公認スポーツドクター



「進む」ということは、すなわち「未知」である。だからといって、我々は、ここで立ち止まってはいられない。進まなければ見えてこない未来から、ヘルスケアのイノベーションを起こすために…。



POLE MEDICAL WALKING

2006 デビュー当時「ポールメディカルウォーキング」のネーミングが示すとおり、ポールを通してパワーを地面に伝えるのではなく、バランス目的にポールをスイングさせるデザインが生まれた。先ゴムの突く(置く)位置は振り出した踵付近。肩甲骨を積極的に動かすための腕の動きをスムーズにするためのグリップデザイン。目指したのは、安全に愉しく効果的に

- ・起立姿勢を正常化できるウォークスタイル
- ・弱化した筋肉(大殿筋・中殿筋・腹筋・腰方筋・前脛骨筋・大腿四頭筋など)をサポートできるウォーキングメソッド
- ・これらの筋肉をサポートすることで、正しい姿勢で、しっかり歩く

ヒトの進化レベルと科学技術発達のギャップを埋めることができたメソッドでした。



昨今、ポールウォーキングは介護の現場で採用されています。10年後には65歳以上の国民が30%に達します。個人の自立した生活と介護予防への取り組み、団塊の世代が75歳を迎える「2025年問題」等の社会現象を見据えて認知されたメソッドなのです。このような、高齢者が激増する先進国(日本など)には、日常生活動作をサポートすることが不可欠なのです。

本来、歩行(ウォーキング)は、ヒト(ホモサピエンス)の進化過程で獲得された移動技術です。だから、特別な行為ではありません。

今は昔、イギリスで産業革命が起り、その後は素晴らしい勢いで科学が発達しました。驚くことに、科学技術のアクセルはヒトの進化スピードを超えてしまいました。

ヒトは、日常スタイルの変化に対応できず、メタボ、ロコモ、フレイルなどといった、疾患のようではあるが、不思議な用語が氾濫するようになりました。

こんな当世では、当たり前の日常生活動作の歩行ですら、サポートするグッズやメソッドが必要になっています。

社会のなかで活躍するポールウォーキングは、起立や歩行をサポートするメソッドでなければならないのです(体重を支持する2本杖ではありません)。

私は、ヒトの進化レベルと科学技術発達のギャップを埋めることができたメソッドを、多くの人々が利用できるよう心から願って止みません。だから、コーチの皆さんの活躍に大いに期待しています。

ポールウォーキングコーチの皆様にお伝えしたいことは、以下の7つです。

- 1) ポールウォーキングを社会にひろめ、
- 2) 社会の担い手となるリーダーを育成し、
- 3) 正しいメソッドを指導し、
- 4) 上級コーチへステップアップされ
- 5) 地域で教室・研修セミナーを担当し、
- 6) 新しい発見を共有し、
- 7) 一層の発展に寄与されることを切に望みます。

ポールウォークは、ヒトの生理的歩行に立脚しているので、特殊な指導をしなくとも、ヒトの感性が瞬時にポールウォークを受け入れて楽しく歩けるようになります。コーチの皆さんが参加者一人ひとりに適合した技術を提供すれば、さらに歩行効果はアップします。是非とも、ポールウォーキングの真髄を、指導コーチとして全ての参加者に提供してください。そして、日常生活の中で歩行を忘れがちな人達に、本来の歩行スタイルを広めていただきたいのです。

解説 山内 賢(NPWAアドバイザリー 慶應義塾大学体育研究所 准教授)

私の協会での立場は、「ポールを手に歩く比較的新しい歩行メソッドを常に科学的見地より分析評価を行い、指導陣に対して安藤邦彦、スポーツドクターと共にアドバイスする学術部門を担当するアドバイザリーコーチです。まず、ポールウォーキング考案者の安藤先生の熱いメッセージの行間より滲み出る想いをしっかりと受け止めておもいました。普及は、実践と記録(エビデンスにつながる)の両輪に、指導者の熱意というエンジンと、工夫という発想(新たなアイデア、能力、脳力)が必要といえましょう。そして何よりも、それらを継続する覚悟や動機づけが不可欠です。「PWコーチの活躍に期待」を記述された7つの提言は、協会スタッフとPWコーチが期待(大観)する進むべき道(未知)といえます。





今更聞けないポールウォーキングの基本のキ!

答える人 安藤邦彦 (NPWA会長 スポーツドクター 医学博士)

Q 1: ポールウォーキングがロコモ(運動器)シンドローム対策の救世主として注目を浴びている背景は?

A 1: ポールでのウォーキングは、軽度の関節症の患者さんにも安心して

実施できる運動です。肩頸腕部の疾患予防や体幹筋の強化にもつながります。運動器という言葉は耳慣れないですが、循環器とか消化器と聞けばわかりますよね。運動器はそれと並ぶ言葉で、歩行やバランス維持にかかわる筋肉や骨格の総称です。加齢と共に運動器が弱ってきます。特に歩けるかどうかで、行動範囲やできることの範囲がまったく違ってきます。歩けない人の多くは、歩けないではなく「歩かない」のが原因です。ポールというサポート道具を使って、「歩くんだ」という明確な意思をもってやれば、大多数の人は歩けるようになります。



Q 2: ポールウォーキングがいいものだとわかっていても、かかりつけの先生がポールウォーキングのことを知らなかったら、相談しても否定されないだろうか…という不安が生じます。

A 2: 整形外科の先生が、「運動をしなさい」あるいは、「歩きなさい」と指示されたら、それは、「ポールウォーキングをやっていい」ということだと受け止めればいいでしょう。

Q 3: PWを考案された経緯とは?

A 3: いつでも、どこでも、簡単に再現でき、誰にも安全に、確実に歩行効果をあげることのできる健康ウォーキングを患者様に提供したかったのです。そのために、前にポールを持たせ起立させればいいと考えました。また、確実に肩関節を中心に上肢をスwingするためにも、ポールを持ったほうが有利でした。

Q 4: 2本の杖歩行との違いは?

A 4: 通常、T字杖は、患肢とは対側に一本持ちます。T字グリップなので、体重を支持(25%)することができますが、一本杖の欠点は、正しい姿勢を獲得できることです。側弯を増悪させます。前後方向のバランス獲得を狙ってT字杖を二本持つても、得ることができません。ポールを身体の前方に置くと、たちまち直立が可能になりました。弱化した筋肉による姿勢異常は、たかだかポールを二本持つだけで解消したのです。松葉杖を2本持つよりも、T字杖を2本持つよりも確実なのです。起立スタイルは、4足の起立と考えていいのです。安定性は、基底面が増大した結果でしょう。ただし、起立と歩行は、まったく異なる身体状況であることを忘れてはいけません。ウォーキングポールは、体重を支えるグッズではなく、バランス獲得に使用するものです。

Q 5: そもそもPWメソッドとは?

A 5: ポールウォーキングは、日常生活動作(ADL)をサポートするウォーキングメソッドなのです。起立姿勢を正しくするメソッドなのです。安定した歩行を提供するメソッドなのです。上肢を大きく振ると、たちまち代謝がアップするメソッドなのです。



「ポールウォーキングとの出会い」

山内 賢 (NPWAアドバイザー・慶應義塾大学体育研究所 准教授)

私は、ポールウォーキング誕生前にノルディックウォーキングを体験していました。スキー

のスケーティングに類似した上肢の振り技術は、スキーインストラクター資格を持つ私にとって、何ら違和感がありませんでした。当初の興味は、ノルディックウォーキングを行うと、自力で行う速歩と異なる歩行スピードの増加感覚(スイスイすすむ)の面白さでした。その後、ポールウォーキングのメソッドに出会います。これもまた、歩行スピードが増加していることに気づきます。両メソッドの魅力を追究したくなり、学会で発表するようになりました。その時、あるウォーキング団体の関係者に「指導をされているようですが、指導資格があるか?」と聞かれました。当然「無いです」と答えました。その後の問答が趣旨ではありません。私は、「無いです」と答えながらも、資格獲得が大切なことであることを理解しています。なぜならば、資格獲得の挑戦過程に、知見の拡大が自然に発生する素晴らしいカリキュラムや価値が存在すると思うからです。私が答えた「無いです」は、「あったほうがいいと思いますが、無くても探究心があります」という解答趣旨です。しかし、その問答には、違和感がありました。違和感の根源は、「ノルディックウォーキングとポールウォーキングでは、どちらが優れているか」という部分でした。私は、優劣でなく、資格獲得の価値を超える興味と探究や理解が重要であると言いたいのです。ノルディックウォーキングとポールウォーキングには、それぞれの魅力が存在します。それぞれと表現する理由は、発祥の原点の違いがあり、優越という言葉が似合わないです。ノルディックウォーキングは、ノルディックスキー競技のドリルの一部が、健康維持向上のための身体活動に活用できるように改良されて、一般化されたスポーツ・フィットネス・エクササイズです。ノルディックウォーキングは、チャンピオンスポーツからスポーツ・フィットネス・エクササイズ化しました。一言でいえば、体力がある人が楽しめる身体活動構造が基本です(ノルディックウォーキングメソッドの誕生)。ポールウォーキングは医療における歩行や姿勢維持で行うリハビリテーションのひとつ(方法)として安藤先生の検証が重なり、発案されました(ポールウォーキングメソッドの誕生)。私は、2つのメソッド発祥の視点において、「もともとの発案の対象モデルが異なるだけの種目である」と解釈しています。歩行能力(速度)が健康寿命と関連がある研究報告があるように、「元気で自立して生きる権利」を助けるものとして、歩行能力の状態は、余命や生命維持にとって重要なことと考えられる。となるならば、歩いていた人が歩行に何らかの困難が生じた場合はリハビリテーションとして様々なチャレンジをします。その場合は、当初発案されたシャフトを突き放すノルディックウォーキングメソッドでなく、ポールウォーキングメソッドの存在が貢献します。

では、なぜポールウォーキングを歩ける人に、我々は普及しようとするのでしょうか?実は、ウォーキングの「ハビリテーション」を宣伝・伝授、あるいは体験・教養として公表していくのです。いわゆる移動する新たな手段として、やったことがない事(ポールウォーキング)ができるようにする楽しさや効果(能力開発:発見)を伝えるのです。ポールウォーキングメソッドを主に活用していたリハビリテーション現場を、スポーツ・フィットネス・エクササイズ現場に広げる(ハビリテーションする)のです。ポールウォーキングメソッドは、歩行能力に「しょうがい」無しの人にも、運動エネルギーや関節可動域、筋力(量)維持・向上の効果が、開発当初から含まれているユニークなメソッドなのです。健康長寿のために、健康寿命延伸策という上位レベルなポールウォーキングメソッドや理論を展開したいのです。ノルディックウォーキングとポールウォーキングは、同じDNAをもつ、いわば「夫婦、兄弟、家族」かもしれません。我々は、協会が発信するポールウォーキング技術や指導方法の開発、ポールウォーキング関連グッズの開発、クライアントへポールウォーキング技能をハビリテーションすることを「プレる」ことなく、コーチの皆様と共にしていくことを最も大切にしなければならないと痛感致しております。

グッドコーチへの道

Path to Be A Good Coach

昨今、各種メディアでボルウォーキング(PW)が数多く取り上げられ大変喜ばしい限りです(いずれも平成28年5月中オネアード掲載分)。ご存知のとおり、媒体にとって時間やスペースが重要な資源であることから、一生懸命提供した情報や映像は無残にカット編集されてしまうこともしばしばです。ならば、出演・提供側である私たちコーチサイドも、ピンポイントでわかりやすい表現で、スムーズな情報提供を心がけたいものです。右ページに取材時によく想定される初心・初級者向けPW教室での指導ポイントをまとめてみたのでご参考ください。



質問です!

あなたは、どのコーチの指導を受けたいですか?

一方的にしゃべりまくる
(情報提供過多)

ポイントをおさえた説明で聞き上手
(ちょうど良い加減)

ノーリアクションで無表情
(つまらない)

NG!

ボルウォーキング体験会(初参加者向)指導時に一番注意すべきことは、言いたいことは3つ以内に
収め情報提供過多にならないこと

初めてボルを手に参加される方に対してよく見受けられる光景が、コーチが一方的にしゃべっている光景です。親切心から、ついついあれもこれもと教えがちで、気づいたら参加者が聞き役になってしまっていることです。情報が多くて、消化できないどころか、場違いな所に来てしまったと思われてしまうのです。「言いたいことは3つに!」が、ちょうど良い加減なのです。言うまでもなく、ノーリアクションはコーチとして以っての外です。

「PWの基本技術は大きく3つ!

1、遠くを見る! 2、半歩広く! 3、ポールはかかとの横に置く! この順番で、これだけです。」

…シンプルでわかりやすいですね。

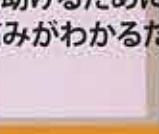
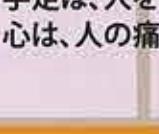
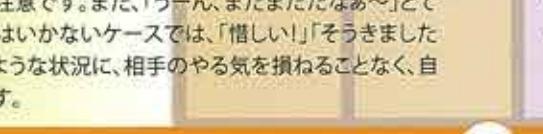
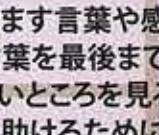
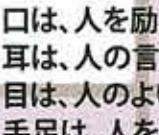
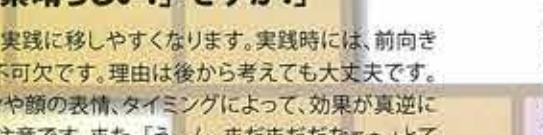
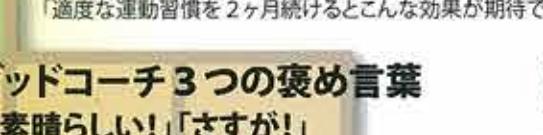
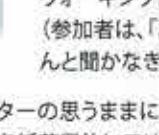
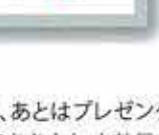
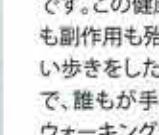
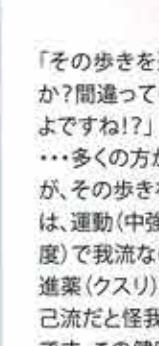
「不適切な生活習慣、それは“食べスギ”“飲みスギ”“運動しなさスギ”に代表される3本スギです!」

…この3本のスギが重なると一気に健康を害し、生活習慣病に陥ってしまいます。

しかしながら、対策がちゃんとあります!「食べスギには腹8分目」「飲みスギには適量」難しいのが「適度の運動」。そこでPWの登場です!

START

END



やる気にさせるグッドコーチ3つの褒め言葉

「いいですねえ!」「素晴らしい!」「さすが!」

人間誰しも頭で理解すると実践に移しやすくなります。実践時には、前向きでシンプルな言葉がけが不可欠です。理由は後から考えても大丈夫です。同じセリフでも、声のトーンや顔の表情、タイミングによって、効果が真逆になることがありますので要注意です。また、「うーん、まだまだなあ~」ともじやないけど諒めるまではいかないケースでは、「惜しい!」「そうきましたか!」(とてもほめられないような状況に、相手のやる気を損ねることなく、自分もおちつける)が有効です。

Coaching Tips!

口は、人を励ます言葉や感謝の言葉を言うために使おう。
耳は、人の言葉を最後まで聴いてあげるために使おう。
目は、人のよいところを見るために使おう。
手足は、人を助けるために使おう。
心は、人の痛みがわかるために使おう。

コーチの皆さん!
あなたの地域でポールウォーキング・リーダーを養成しませんか?

(Photo: 杉並ポール歩きの会)



具体的手順

有効なNPWAコーチ資格(BC, AC等)を維持されている方であれば、どなたでも開催できます。参加者へは、ポールウォーキング・リーダー終了証(マニュアル内にあるものを活用いただくか、協会WEBコーチ専用ページより印刷用(名入れ可)をダウンロードのうえ)を手渡して頂けます。参加費は主催コーチにて設定下さい。

地域リーダーづくりにむけた運動カリキュラム例

リーダー研修は最低3時間から介護予防教室等2~3ヶ月で進めるものまで様々ですが、予防教室5回シリーズのモデルカリキュラムは概ね以下の通りとなります。ご参考頂ければ幸いです。(実際は織り交ぜてすすめます)

5回シリーズの場合(例)

- 第1回: 新しい健康づくり法へ健康は正しい姿勢づくりと効き目のあるしっかり歩き方(中強度運動)から
- 第2回: 効き目のある「しっかり運動」のためのポールを使ったウォーキング入門
- 第3回: 体の動きをよくし、肩こり、腰痛予防と姿勢改善にもつながるストレッチング
- 第4回: 体の若さを取り戻し、ダイエットの基本にもなるポールを使った簡単筋トレ
- 第5回: 街中バトロールウォーキング体験 & 実践スキルチェック

ポールウォーキング・リーダーの役割

リーダーの役割は、ポールウォーキング教室等をサポートしてもらうことです。そのため、上記カリキュラム終了後は自主グループ化にむけ、さらに「人にわかりやすく教える」伝達法を応用習得してもらいます。応用編は、概ね以下の3部構成によりゴール設定します。

【ゴール1】正しい運動方法の実践(自分自身で行っている)

運動は、正しく実施することで始めて効果を得ることができます。間違ったやり方で行えば、怪我や障害につながりかねません。リーダーは、まずは自身の健康づくりのための健康運動実践方法を習得することが必要です。

【ゴール2】正しい運動方法をわかりやすく伝える(周囲の人々に教える)

これまで全く運動を実施したことがない、初心者や高齢の方でも理解できるような工夫をこらし、健康づくり運動を習慣化できるよう支援にあたることが必要です。

【ゴール3】行動変容サポート(継続にむけて励ます)

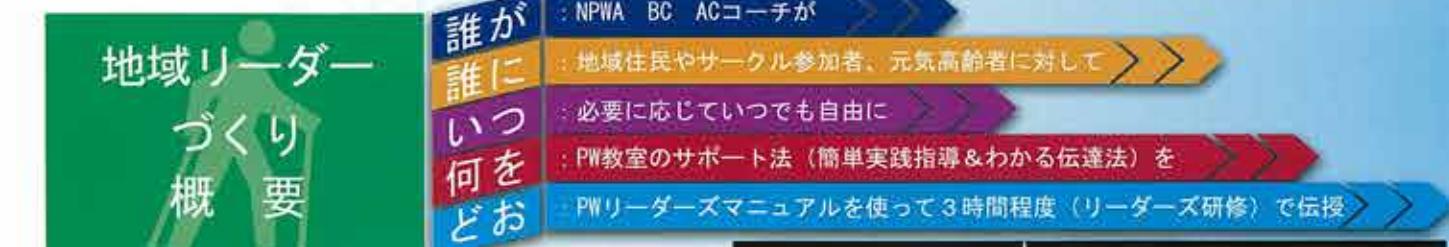
運動を始めると、姿勢が良くなった、肩こりが軽減した、疲れにくくなったりなど、日常生活の中でも効果を実感することができます。リーダーは、そのような変化を的確に捉え、本人に変化の度合いを伝えます。運動によって筋力や持久力が向上すると、どのような実感が得られるのか、また、運動をしなかった場合には、どのような状態になることが予想されるかを、自身の経験談も交えわかりやすく説明します。ホールプレイでは、個々人の意欲を尊重して、励ましの言葉掛けの実践の場を設け振り返ります。

冊子内修了証にコーチの皆さんのがサインの上参加者(リーダー)にお渡し下さい。
協会WEBよりもダウンロード(名入れ可)できます。



日本ポールウォーキング協会(NPWA)コーチ種別と役割

ポールウォーキングリーダー養成をふまえ、NPWA認定コーチ資格についての種別整理と更新要件は以下の通りです。



	目的	更新要件
	運動強度設定	(受験日より2年間有効)
LEADER	LEADER リーダー	社会参加を促す扱い手無理しない
BC	BC ベーシックコーチ	健康増進・メタボ対策中程度上げていく
AC	AC アドバンスコーチ	介護予防・口コモ対策一旦下げ徐々に上げる
EX	EX スマ歩検定官コーチ	地域づくり・ソーシャルキャビタル対策新規的に上げていく
MC	MC マスターコーチ	最高位の認定ステータスあらゆる参加者層に対して適切な強度を設定
MC Pro	MC Pro マスターコーチプロ	指導者養成

生活習慣病(メタボ)予防

BC ベーシックコーチ



介護(口コモ)予防

AC アドバンスコーチ

EX スマ歩検定官

自主グループ・サークル化・就労化を以って社会貢献(閉じこもらない)

▼ 養成 by BC・AC・EX

LEADER リーダー

新シリーズ

ソーシャルフィットネス 行政との距離を縮めるためのヒント

Vol. 1

今年度に入り、地域での介護予防体制構築のため、各自治体や実際の担い手である地域包括支援センターなどから、ポールウォーキング導入検討の依頼が急増しております。協会では、こうしたフレイル（虚弱）層へのアプローチを【ソーシャルフィットネス】市場として、コーチの皆様の活躍の場創出に積極的に取り組んで参ります。



この度、協会のある鎌倉テラススタジオの行政区で、かねてより大変お世話になっていた元健康福祉部の次長が、市役所を退職されたのを機に、「協会コーディネーター」に就任頂いたので、ミスター地域行政からのアドバイスを、Q&A形式でお届けいたします。

答える人：NPWAコーディネーター・アドバンスコーチ 鈴木 善博

Q 行政との距離を縮めるためにやるべきことは？

A：まず、最初のアクションとして以下の3つのマストがあげられます。

アクション1 行政の担当課を知ろう！

ホームページ(HP)から行政組織図を検索し、関係課名を調べます。例えば、介護予防事業として提案するなら、自治体によって若干の違いがありますが、大抵、高齢者いきいき課や高齢福祉介護課といった部署になります。また、HPには事務事業の評価や本年度の目標などが掲載されており、介護予防事業の予算額、決算額等が分かれています。

アクション2 計画を知ろう！

行政は計画に沿って事業を進めます。各市のトップに立つ計画が、総合計画であり、その下に個別計画が策定され位置付けられます。例えば、各自治体には高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画があります。現在の計画は、平成27年度から29年度までの計画期間で、29年度に見直しを行うことになります。この計画は、全ての市区町村に策定が義務付けられていますので、計画書を読むことで市の方針について理解を深めることができます。

アクション3 計画の推進委員会等を傍聴し、進捗状況や課題を知ろう！

年に3回程度、計画をチェックするための推進委員会等が開催されます。その会議を傍聴することで、進捗状況や行政側の中心人物が見えてきます。委員会終了後、中心となっている担当職員と名刺交換するチャンスが生まれます（担当者も傍聴者に興味深々）。その場では片づけが始まっていますので、翌日に電話してアポを取り、要望の聞き取りや事業提案につなげることができます。

Q 行政サイドの悩みはどんなこと？

A：介護予防教室等を公募すると、いつも同じ顔ぶれで、受講者の運動継続性が低いことです。また、自主グループが立ち上がりらず、核となる地域サポーターを養成しても、地域活動に根付くことも稀であることなどです。

Q ビジネスチャンスは？

A：行政の悩みをまとめると、受講者の運動継続性、自主グループの立ち上げと継続、リーダーの養成などが大きな悩みとなっていることから、このあたりを解決できる事業を、提案するか、一緒に考えることができれば、双方にメリットがあると思います。

Q 行政の最大の悩みである運動継続支援作戦とは？

A：これこそがニーズ。運動の継続化には、運動の日常生活化が必要だと思います。そもそも楽しくなければ続かない。どうしたら楽しく続けられるのかということから、サークル（自走）化という視点で取り組むことが必要です。そして、定期的に指導者から助言を受けることが、運動能力の向上や運動の継続につながり、本人も満足できる結果を得られるようになります。一人ではなく、仲間とポールウォーキングをやりたい。こういう人の受け皿が必要であり、民間フィットネスクラブの受け皿機能が活用されていないのは実にもったいないと感じます。



ポールウォーキング
体験教室

開催会場

地域包括ケア推進室

市・PW協会・地域包括ケアセンターの3者をコーディネートし介護予防モデル事業をサポートする鈴木氏（左）。隔週教室の間は自主練習ティーを設け、自らも積極的に関与し、自主グループ立ち上げに大きく貢献。

Q 提案にあたってのアドバイスを！

A：行政サイドも日々煩雑な業務に追われ、直面する多忙です。好感を持たれるプレゼンは、シンプルでわかりやすいこと。提案書にしっかりと目を通してもらえるか否かは、やはりインプレッション。「多くの人が健康ウォーキングを行っているが、その歩きを見ると運動と呼ぶには程遠く、クセだらけの我流となっている。これでは、歩けば歩くほど、怪我や不調を招きかねない。運動は介護予防の切り札、健康づくりの最良の「クスリ」であるはずなのに、「リスク」になってしまっている。そこで、このポールを手にして歩けば、誰もが正しい姿勢のまま効き目のある健康ウォーキングを再現できる。そして何よりも社会参加のツールになる！」…こんなプレゼンは最高！グッドコーチの話をもっと聞きたくなるでしょう！

COACHING TIPS グッドコーチに必要な3つの目（着眼点）

鳥の目（行政・経営的なマクロの目）、虫の目（現場コーチの目）、魚の目（消費者的な参加者の目）といった3つの物事を観る、感じる視点を併せ持つことによりマーケティングチャンスを逃さないことが大切です。



鳥の目は、いまでもなく介護保険法の改正といった制度や予防重視システムへの移行といった行政の動きを見回す俯瞰的な目です。虫の目はPW教室現場を運営する指導者の視点です。いままで、どちらかというと「運動関心層」に対して、より多くのメニューを提供し、強度を調整するようなフィットネスウォーキングの習得に現場も懸命でした。PWでは、「フレイル層」や「運動無関心層」に対しての導入指導が不可避です。「どうしたら自発的に参加して、継続につなげられるか？」といった行動変容を促す参加者の目線（魚の目）、すなわち楽しさや地域とのつながり（ソーシャルキャビタル）を高める仕組みがなかなか提供されていないのが現状です。こうした視点をもつことで、超高齢社会日本においてPWを核とした健康づくり・地域づくりのイノベーターとして必ず必要とされる人材となります。そうした、マーケティングマインドを踏まえ、運動メニューを楽しく修正・変換できる支援技術を日頃から磨いておくことが大切です。



Q1: コミュニケーション効果の3原則として「メラビアンの法則」をコーチミーティングで教わりましたが、今一度その内容を復習させて下さい。

A1: PW体験会などに初めて来られた際に重要なのは、なんと言っても受付時のコミュニケーションです。この短時間での会話（あいさつ）において重要なのは、話の内容よりも顔の表情や音声などの視覚・音声情報だといわれます。PW教室全般を通じて、好感のもたれるいでたち（格好、振る舞い）とさわやかな笑顔で指導にあたることが重要です。

メラビアンの法則 ~ コミュニケーションの効果の3原則

■話の内容(Verbal) 7%

■音声(Audio) 38%

■視覚(Visual) 55%

Q2: ポールを持つと同側の手と足がでてしまう参加者に対して、効果的なスタートポジション（最初の1歩）の決め方があれば教えて下さい。

A2: NPWAでは「なんば歩き」になってしまい初心・初級者にスタートポジション（最初の1歩）を確認するために以下の「ジャンプスタート」法を紹介しております。



Q3: 熊本地震により、車中にて多くの時間を過ごされる方も多く、エコノミークラス症候群の被害が拡大しております。必ずしもポールがある状態ではない被災地での運動支援メニューを教えて下さい。

A3: NPWAでは、長時間座位による血液の循環悪化を予防するため、狭い車内で、また少し車外に出て手軽にできる体操シート(P13参照)をまとめました。フリーコピーですので、ご自由にコピーの上、配布頂けます。一刻も早い復興を心よりお祈り申し上げます。また、ポールの数が足りない際、1本でもできるポールストレッチ＆筋トレ体操シート(P14参照)もご参考ください。

すこやか体操【車内編】エコノミークラス症候群対策

1 車中で足踏み

「あんたがたどこ」



「あんたがたどこさ」
の歌に合わせて
その場マーチをします。
「さ」の時だけ、足を
1歩前に出します。
(慣れたら逆の足から
始めてみましょう)

2 空中ハンドル



3 お尻上げ



4 ふくらはぎ膝押し(左右)



長時間座位による
血液の循環悪化を
予防するために



軽くマッサージ

①車中では足を動かしマッサージを！ ③こまめな水分補給を！

②車外に出て全身のリフレッシュ体操を！

※1時間おきにコップ一杯の水を(できれば常温で)飲むようにしましょう。
コーヒーや酒類には利尿作用があるため、多量に飲むと逆効果です。

すこやか体操【車外編】エコノミークラス症候群対策

1 背伸ばし

2 体側(左右)

3 ふくらはぎ伸ばし(左右)



長時間座位による
血液の循環悪化を
予防するために



4 つま先上げ

5 腿の前伸ばし(左右)

6 スクワット



7 跟上げ

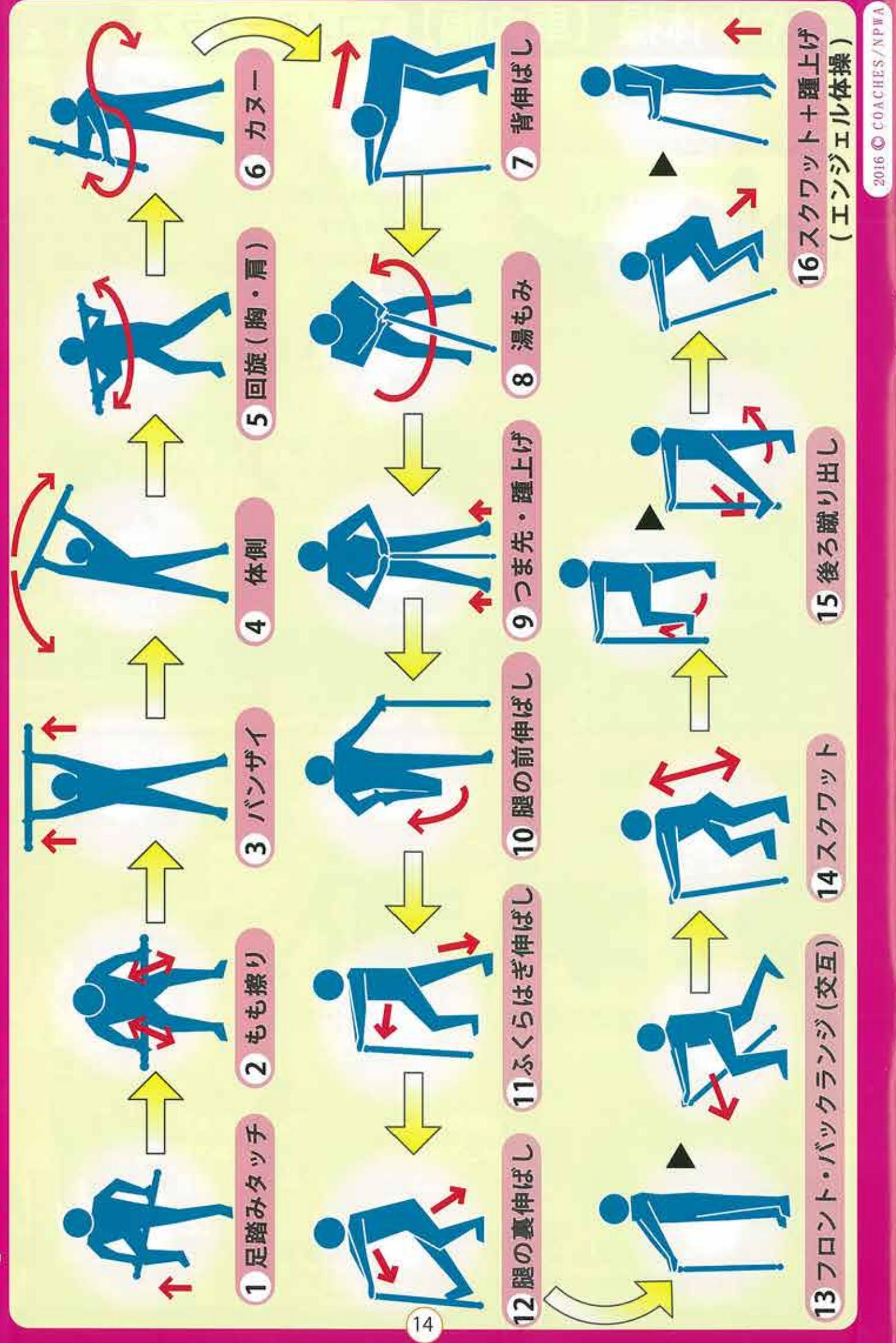


①車中では足を動かしマッサージを！ ③こまめな水分補給を！

②車外に出て全身のリフレッシュ体操を！

※1時間おきにコップ一杯の水を(できれば常温で)飲むようにしましょう。
コーヒーや酒類には利尿作用があるため、多量に飲むと逆効果です。

1本 ポール体操の流れ【ポール1本でも出来る効き目のある「しっかり運動」】



クスリ

POLWALKING

様

■運動処方

1日 8,000歩

しっかり歩き(中強度活動)20分
(ポール併用の場合は15分)

小分けに歩いても可

(ストレッチング1部位につき10秒
筋トレ1セット(主要3種目)

日本ポールウォーキング協会
www.polewalking.jp



柔らかい血管



楽しみ



社会参加



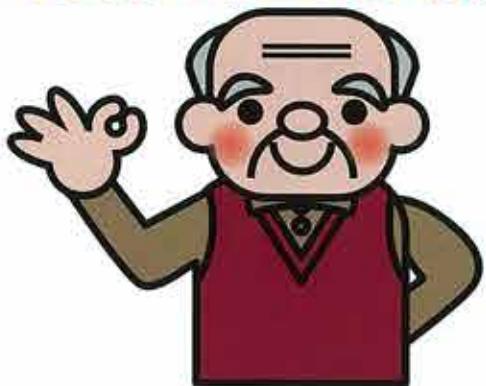
ワクワク



おいしく
食べられる



認知症予防



HAPPY



COACH'S NOTE 「紙芝居的に説明しよう!」

「P Wコーチの役割」について

ゴール: P Wを体験された全ての方に「健康づくりのために適度な運動を習慣にしよう!」というメッセージを届ける!
上記ゴール達成に向け、P Wコーチの具体的役割は以下の3つに集約されます。

【役割1】正しいP Wの実践(自分自身で
行っている)

【役割2】正しい運動方法をわかりやすく
伝える(周りの人に伝える)

【役割3】行動変容サポート(継続にむけ
て励ます)

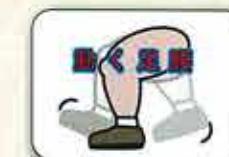


【役割1】の「正しい運動方法の実践を行っている」についてはもう大丈夫ですよね。「正しい運動方法をわかりやすく周りの人に伝える」という2番目の役割についてブラッシュアップして頂きたいと思います。そのためには、勘所を伝えることが重要です。勘所の伝え方の基本は、自身の体験例を使い、問題を説明し、貢献を明らかにすることです。何となく難しそうに思えますが、あたかも紙芝居で説明するかのように物語風にわかりやすく伝えると効果的です。

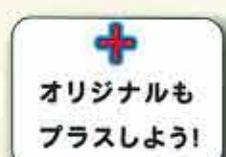
期待できる運動効果トーク例



動脈硬化を上流でシャットアウト! P Wに代表される「しっかり歩き」習慣は、血管が硬くなる「動脈硬化」を予防してくれます。つまり、やわらかい血管を維持できる=生活習慣病の起因となる動脈硬化になりにくいのです。P W運動を習慣化することで、一度硬くなった動脈が柔らかくなったり、認知症の発症リスクを抑えたり、筋肥大効果が認められます。寝たきりの要因の7割を占める脳卒中、認知症、転倒、骨折は運動で予防でき、いきいきワクワク人生を送れるのもこのお陰です。



老化現象の影響で最も深刻なのが「歩行能力の低下」です。その大きな原因として、加齢に伴う筋力低下があげられます。歩行能力が低下すると、身体活動量も減少し、いっそう筋量が減少してしまうという負の悪循環に陥ってしまいます。重症化する前に対策が必要です。ポールを手にした運動と筋肉の材料になるタンパク質をしっかり摂取することで、いつまでも行きたいところに行き、美味しいものを食べることができます。つまり人生を楽しむことが出来るのです。高齢者の食事は何かと粗食になりますが、低栄養に注意が必要です。



「地域のつながり(ソーシャルキャピタル)」の高い地域は健康度も高く、社会参加される高齢者は自立度も高いことがわかっています。P Wによる「しっかり歩き」をパトロールウォークとして活用しましょう! 例えば、学童の登下校時にあわせて、独居老人の家の前を注意して通過する、AEDの設置場所を確認しながら歩くといった、安心安全社会にむけた見守り・防犯ウォークを兼ねる。行き交う人と挨拶を交わす…こうした人ととのつながりは健康づくりと地域づくりを同時に推進でき、地域の人々が皆ハッピーに暮らせる住みよい社会の実現に繋がります。

2016年
6月～11月
全国にて
開催！
(中部・関東・関西・東北・北陸・九州)

2016夏・秋



がんばろう、熊本！

GRANSA は今回の熊本地震で被災された方々への復興支援として売上の一部を寄付させていただきます。 株式会社アルカ

プラッショアップ・コーチミーティング 【資格更新4時間研修】

UPDATEレポート
アルポ付！

本4時間研修は2年間の有効期限内に履修すべきコーチ資格更新対象講座となっています

多目的トレーニングポール「アルポ」
(製造:アルカ)を活用して熊本を応援しよう！



主催:一般社団法人日本ポールウォーキング協会
協力:岡シナノ、岡アルカ、岡クリニコ、岡サップス
みんなの元気学校、岡FIELD OF DREAMS

2016資格更新研修テーマ

「運動習慣のない低体力者、ポール運びがスムーズにいかない体験者、フレイル層への効果的な指導コーチング法を探る！」

ポールウォーキングは、ポールを手に「しっかり歩く（中強度運動）」ことは勿論のこと、柔軟体操や筋トレに活用することで、安全かつ効果的な健康づくり運動の実践が可能となります。「しっかり歩き」の実践にむけて、股関節や頸肩腕部のストレッチング、下肢の筋力アップ等は欠かせません。そこで、今回のコーチ資格更新研修では、こうした低体力者や高齢者、いわゆるフレイル層を対象とした健康づくり支援法のアップデート研修を全国にて開催いたします。活用ツールとして、従来のウォーキング専用ポールのみならず、簡易普及版として開発されたALKA社（熊本）製アルミニウムポール「ALPO（アルポ）」を実際に手に考察を加えたいとおもいます。多目的トレーニングポールALPOは、熊本震災でのエコノミークラス症候群対策の切り札として、大人数に対しても、1本でも「しっかり運動」が安全に実践できる支援ツールとして威力を発揮されています。またポールによるセルフマッサージは、筋膜リリース的な活用法としても現地コーチらにより適用されています。

開催日程【時間は全会場共13:00～17:00】詳しい開催場所につきましては協会HPにてご確認下さい。

6/11 (土)	神奈川県 横浜市	9/18 (日)	千葉県 船橋市	10/29 (土)	大阪府 大阪市
7/30 (土)	神奈川県 横浜市	10/1 (土)	新潟県 新潟市	10/30 (日)	栃木県 宇都宮市
7/31 (日)	兵庫県 西宮市	9/24 (土)	福島県 伊達市	11/6 (日)	石川県 金沢市
9/10 (土)	神奈川県 横浜市	9/25 (日)	宮崎県 串間市	11/6 (日)	千葉県 我孫子市
9/11 (日)	愛知県 名古屋市	10/16 (日)	静岡県 静岡市	11/12 (土)	愛知県 名古屋市
9/17 (土)	長野県 佐久市	10/22 (土)	鹿児島県 指宿市	11/19 (土)	東京都 千代田区



コーチ資格研修4HR研修

料金 コーチ会員・・・8,640円
一般会員・・・11,880円
非会員・・・15,120円
※税込料金となります。

※上記以外の会場でも、運動指導専門家登録登録料金以上集まります。ご希望の日時・会場なども随時変更になりますのでお問い合わせ下さい。

●お申し込みは、裏面又は協会ホームページにてお願い致します。

www.polewalking.jp



一般社団法人 日本ポールウォーキング協会【NPWA】
TEL: 045-285-1584 FAX: 045-285-1648

2016 夏・秋 ブラッショアップコーチミーティング コーチ資格更新4HR研修 概要 (全国共通)

4HR研修は、以下のアップデートと情報交換によるセッションにより提供されます。

セッション1 PW指導コーチング最新ブラッショアップ研修 (2時間) UPDATE REPORT付

ボール運びがスムーズにいかない（手と足が同時に出てしまう）参加者に対して、最初の一歩のつくり方（ジャンプスタート）や小さな成功体験を積み重ねるレイヤリング法を紹介するとともに、最新BC, ACマニュアルの改訂ポイントを網羅したダイジェスト版「UP DATEレポート」に沿ってマスターコーチプロが丁寧に解説します。ロールプレイ後、振り返りセッションを通じて参加者の気持ちに寄り添うコーチング法を探ります。

セッション2 多目的トレーニングポールALPOを活用した「しっかり運動」 (1時間) アルポ付

歩行機能をダイレクトに高めることを目的に、大人数に対しても、1本でも「しっかり運動」を確実に実践できる支援ツールとして、「アルポ」の使用法を習得します。アルポを持つ事で肩甲骨の動きを意識しやすくなり、肩こり改善、姿勢の改善効果を狙います。また、アルポを床に立てる事で、運動連鎖がスムーズとなり効果的な筋トレ&ストレッチ法やセルフマッサージ法も探ります。

セッション3 コーチミーティング Q & A 指導法・情報交換(40分~)

地域リーダー養成に向けたリーダーズカリキュラムを題材に、フレイル層の自立化、継続支援法についてのアイデア交換や日頃の悩み、効果的指導法、継続にむけたヒントなどについての質疑応答やシェアリングを時間の許す限りコーチの皆様とシェアしたいとおもいます。

- 参加を希望される方は、下記申込書に記入の上、協会までFAX送付ください。
(協会ホームページからお申込みいただけます: www.polewalking.jp)
- 受付させていただいた方には、詳細を本部よりお知らせいたします(開催2週間前)。



参加申込書 (ご記入いただいた情報は管轄する支部ならびに保険申請用に使用させていただきます)

FAX: 045-285-1648

フリガナ:	性別	生年月日 (西暦)	コーチNo:
氏名:	男・女	年 月 日	
〒 □□□-□□□□			
住所:			
昼間連絡先:	メール:	@	
参加希望されるものにチェックを入れてください。			
<input type="checkbox"/> 6/11(土)横浜 <input type="checkbox"/> 7/30(土)横浜 <input type="checkbox"/> 7/31(日)西宮 <input type="checkbox"/> 9/10(土)横浜 <input type="checkbox"/> 9/11(日)名古屋 <input type="checkbox"/> 9/17(土)佐久 <input type="checkbox"/> 9/18(日)船橋 <input type="checkbox"/> 10/1(土)新潟 <input type="checkbox"/> 9/24(土)福島 <input type="checkbox"/> 9/25(日)宮崎 <input type="checkbox"/> 10/16(日)静岡 <input type="checkbox"/> 10/22(土)指宿 <input type="checkbox"/> 10/29(土)大阪 <input type="checkbox"/> 10/30(日)宇都宮 <input type="checkbox"/> 11/6(日)金沢 <input type="checkbox"/> 11/6(日)我孫子 <input type="checkbox"/> 11/12(土)名古屋 <input type="checkbox"/> 11/19(土)東京			
あてはまる項目にチェックを入れてください。			
<input type="checkbox"/> コーチ会員 (8,640円)		<input type="checkbox"/> 一般会員 (11,880円)	
<input type="checkbox"/> 非会員 (15,120円)			

●1週間以内に、下記指定銀行口座までお振込ください。入金後、受講票等をご送付します。

三菱東京UFJ銀行 神田支店

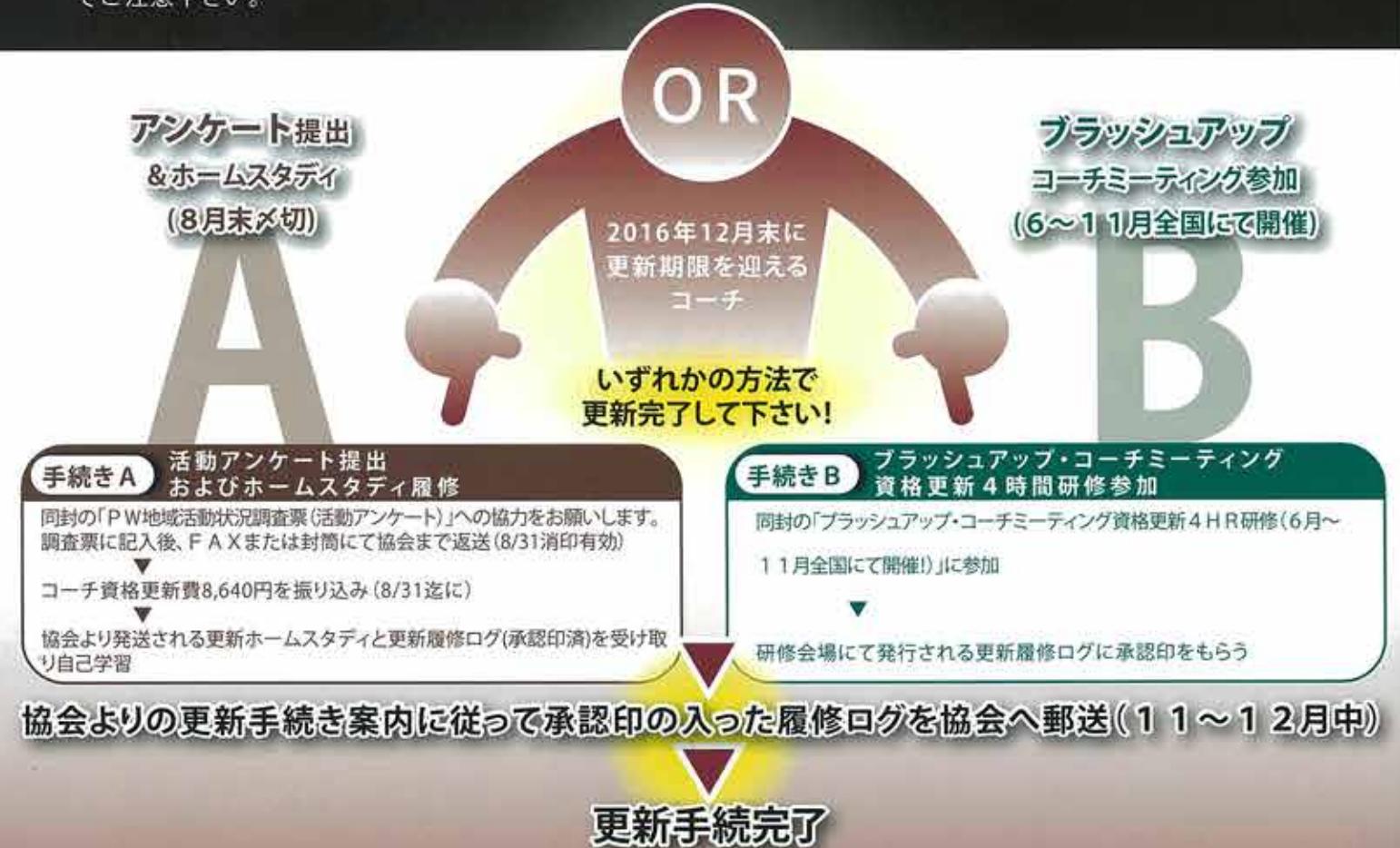
(普)0106204 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会

- ご入金をもって本予約とさせて頂きます。
- 詳細は開催2週間前に郵送致します。
- ご入金後の返金は出来かねますので予めご了承ください。
- 振込手数料はお客様のご負担となりますようお願い致します。
- 入金後1週間以上経過しても協会から連絡がない場合は、申込書が届いていない場合が考えられますので、再度ご連絡くださいませ。

2016コーチ資格更新について COACH RECERTIFICATION

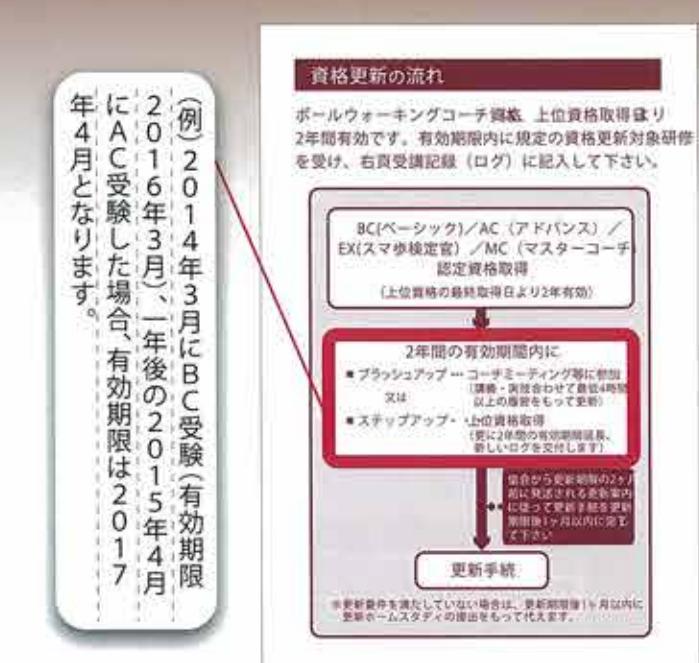
特に2016年12月末に更新期限を迎えるコーチはお見逃しなく!

ポールウォーキングコーチ資格は、上位資格取得日より2年間有効です。有効期限内に規定の資格更新要件を満たすことで更に2年間更新することができます。期限内に更新手続きが完了されないと取得資格が失効となりますのでご注意下さい。



資格更新(履修ログ)についての説明

全国で開催中のコーチミーティング【コーチ資格研修】にご参加頂いた際に、全ての参加コーチに下記履修ログ記録表を配布しております。まだご参加されていないコーチの皆様へ、履修ログについて説明させていただきます。



会員登録番号	会員登録名	会員登録年月日	会員登録年月日
KC-KC-EX-MC 上位 登録No.	井出 勝	2015/05/15	2015/05/15
資格更新対象研修等の受講記録（ログ）			
受講年月日	研修内容	講師サイン	
2015/05/15 東京CPS	種別名コーチミーティング 講義（2）時間／実技（2）時間	杉浦	
20 / /	研修名		
場所（）	講義（）時間／実技（）時間		
20 / /	研修名		
場所（）	講義（）時間／実技（）時間		
20 / /	研修名		
場所（）	講義（）時間／実技（）時間		
20 / /	研修名		
場所（）	講義（）時間／実技（）時間		
20 / /	研修名		
場所（）	講義（）時間／実技（）時間		
合計	講義（）時間／実技（）時間		
<p>●講義・実技合わせて最低4時間以上の履修記録があること。 ●受講対象研修参加を認する指導コーチの承認サインがあること。 ●登録料金も大切に保管のこと。</p>			

コーチミーティング更新
研修参加時に指導者より
承認サイン（印）を受けて
ください。

ポール歩きの人のマナー考

ポールウォーキング(以下PW)にしろノルディックウォーキング(以下NW)にしろ、ポールをもった人の活動が、広く街や野山などのあちらこちらで散見されるようになってきました。ポールを持っていない人々は、どのように受けとめられているのでしょうか。関係団体には、苦情が寄せられているとの話も耳にします。「道路をエクササイズのために借用し使用させて頂いている」との認識のもと、謙虚に譲り合いの精神を第一義に対応したいものです。体验会や研修会などにおいて、行列で通行するときは、一列を保ち、他の通行者の通行に配慮したいものです。

マナー1 混雑する場所では、クロスボールテクニックで!

人混みや人の行き交いで、スペースを確保出来ない場合は、クロスポールテクニックなどで、周囲の人に対する配慮が大切です。



マナー2 ウォーカーが思う以上に後方の場所をとることを意識しよう!

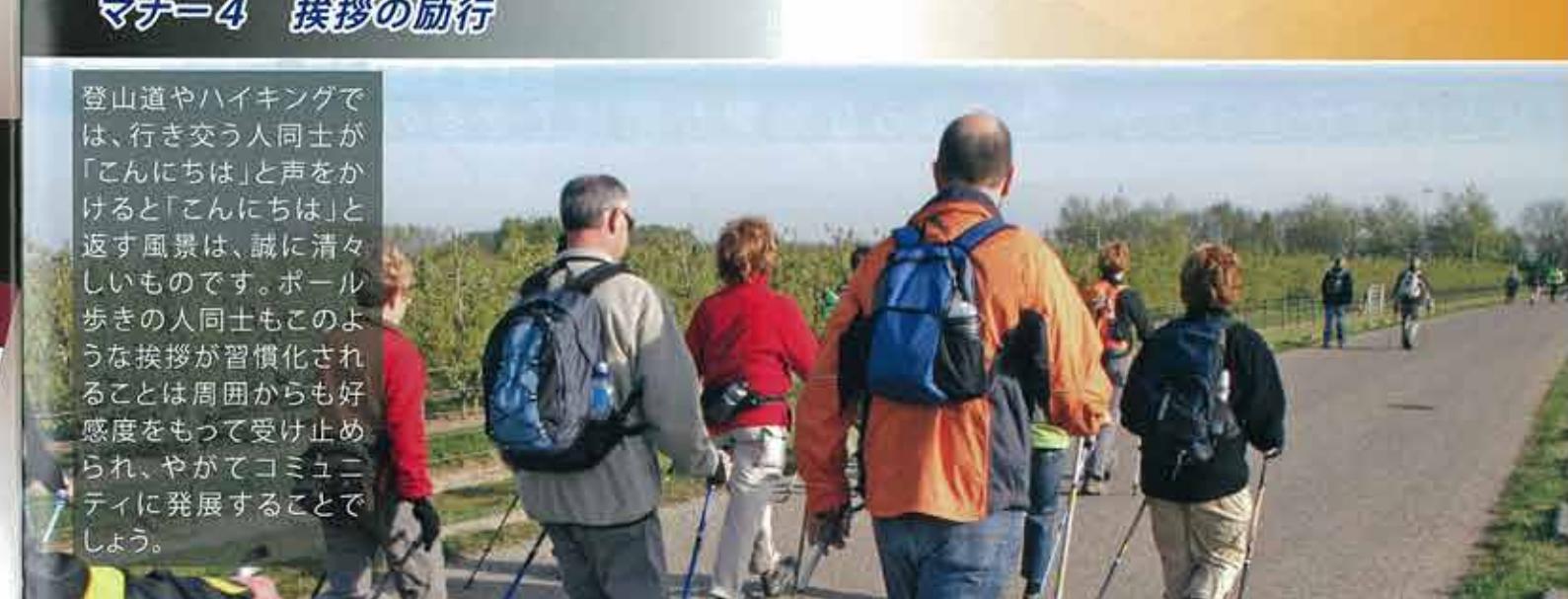
ポール歩きは、通常歩行に比べ広い幅が必要です。市街地においてポール歩きをする場合は周囲への配慮が必要です。特にNWの場合は、使用する後方域が広く、更に先ゴムが地面をしっかりと捉えきれないと後方に跳ね上がることが多いので特に注意を払いましょう。

マナー3 ポールを指示棒として使用しない!

ボールを指示棒として使用することは、長い物を振り回す事と同じです。人混みの中では周囲の人に怪我をさせるなど大変な御迷惑をかける可能性があります。

マナー4 挨拶の励行

登山道やハイキングでは、行き交う人同士が「こんにちは」と声をかけると「こんにちは」と返す風景は、誠に清々しいものです。ボール歩きの人同士もこのような挨拶が習慣化されることは周囲からも好感度をもって受け止められ、やがてコミュニティに発展することでしょう。



マナー5 移動時のポール収納には細心の注意を

公共交通機関を利用して移動する場合は、ポールを裸の状態での携行を避け、適宜の袋に収納しましょう。また、ポールをもって体育館等に入室する際は、先ゴムの泥や小石などをウェットティッシュなどでふき取る心構えで!

NWにせよ、PWにせよ、世間一般から見れば、ポール歩きの人として同一視されます。今後の更なる発展にむけ、関係団体間において可能な限り統一された認識を確認する作業が必要かもしれません。

整形外科疾患に対するリハビリプログラムとしての ポール使用効果について

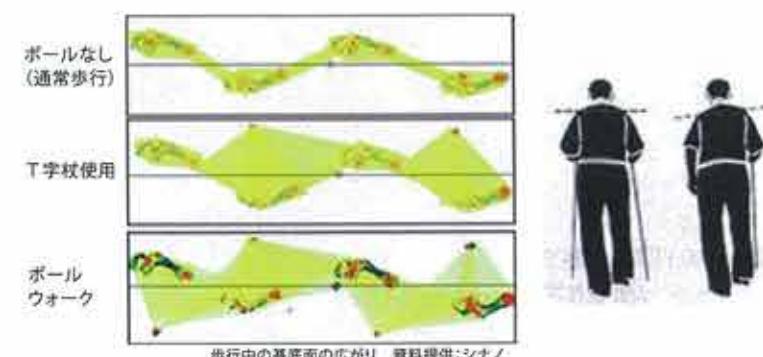
社会医療法人恵仁会くろさわ病院
リハビリテーションセンター
理学療法士

NPWAマスターコーチプロ 石井 務



「杖とは何が違うのか」「どのような効果が期待できるのか」

ポールウォーキングは、一般的に健康増進・介護予防など、運動ツールとして使用されます。また、足腰が弱くなった方が、日常生活の中で杖がわりとしても用いられています。リハビリテーションでは、杖としての役割ばかりではなく、歩行能力を向上するためのツールとしても活用しています。図の黄色い部分が支持基底面といわれるポールと足によって出来る面積です。この面積が広ければ広いほど、体重の負荷が軽減されます。T字杖の場合は、左足を着いた時には支持基底面が広がっていますが、右足の時には広がっていません。そのため左右のバランスに偏りが生じてしまいます。ポールを使用すると、左右均等に支持基底面を広げることができます。バランス良く体重負荷を軽減することができます。関節にかかる体重負荷を軽減することを、免荷と言い、免荷もリハビリテーションの目的の一つです。



左右均等に支持基底を広げる
⇒バランス良く免荷する

リハビリテーションでポールを使用する目的は、大きく2つあります。先に述べた免荷は、荷重量をコントロールし、疼痛軽減をはかり歩行につなげます。もう一つの目的が、「神経・筋協応能を賦活させる」というものです。腕からの感覚入力が無意識に正しい歩行に修正してくれるという作用です。神経・筋協応能とは、「神経と筋、関節、靭帯等の協調性」を意味します。動作時、運動時など、動いた時の情報は、固有受容器というレセプター、つまり、体のセンサーですが、これにより感覚を感知し、運動組織に情報伝達することで動作が円滑に行われます。術後早期では、筋力低下と足底の固有受容感覚の低下のため、歩行の修正が困難になっています。ポールを使うと、上肢、つまり手や腕からの感覚入力によって、足底からの感覚以外から、空間的な身体の動きを感じることができます。その結果、無意識に正しい歩行に修正されます。ここが、T字杖や歩行器と違った、ポールの優れたところです。

神経・筋協応能とは

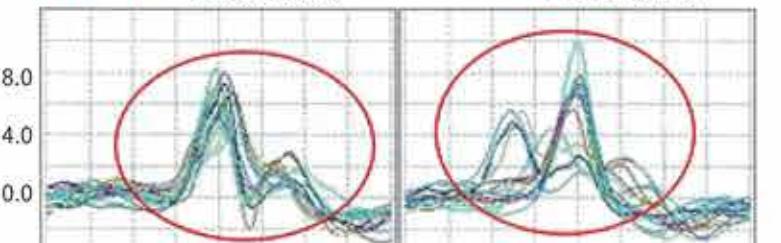
ポールを使用することで、上肢からの感覚入力により、足底からの感覚以外から、空間的な身体の動きを感じることが可能。



無意識に正しい歩行に修正される。

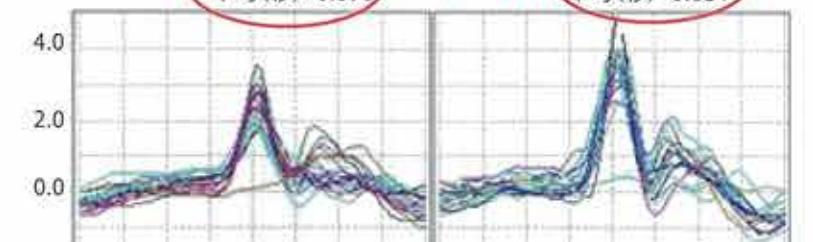
バランスチェッカーによる評価データ分析結果

ポール 歩数 :16 平均(秒):0.825 **歩行器** 歩数 :17 平均(秒):0.718



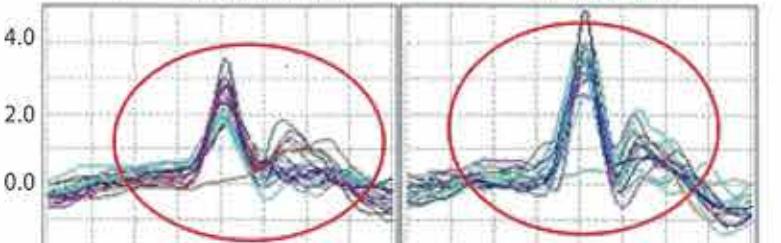
ポールは波形がそろっている
⇒動揺を修正し正常歩行に近づける作用がある

T字杖 歩数 :22 平均(秒):0.890 **ポール** 歩数 :19 平均(秒):0.831



平均時間は変わりないが、歩数が少ない
⇒歩幅が広がっている

T字杖 歩数 :22 平均(秒):0.890 **ポール** 歩数 :19 平均(秒):0.831



波形が大きくなっている
⇒蹴り出しが強くなっている

私が勤務するリハビリテーションセンターでは、変形性膝関節症の術後のリハビリテーションにポールを使用しています。当院では、変形性膝関節症のため、人工膝関節置換術が多く行われています。術後のリハビリテーションのプログラムでは、歩行練習以外に、関節可動域訓練や筋力訓練、動作練習などをいますが、ポールウォーキングは無意識に正しい歩行へ修正する働きがあり、術後早期の歩行獲得に効果が期待できます。3名の患者さまにご協力いただき、術後のリハビリプログラムにポールウォーキングを取り入れ、歩行バランスチェッカー(※)を使って評価したところ、以下のような一定の効果が確認できました。

(※) バランスチェッカー(マイクロストーン社)とは、腰につけたセンサーで加速度を立体的にとらえてグラフ化することで、歩行周期を視覚的に確認することができます。赤丸で囲んだグラフには、正常歩行の場合、2角山がキレイに重なって表示されます。重なっていないと、歩行のリズムが崩れていることを示します。

今後、さらに評価データを蓄積して分析し、ポールが術後のリハビリテーションに有用であるという、医学的根拠の裏付けを進めて参りたいと思います。

**ポールウォーキングの歌
「We will go Smart Walking」**

理学療法士の石井コーチが施術の合間にねって、このたびポールウォーキングのイメージソングを作詞作曲してくれました！8ビートで軽快かつ覚えやすく親しめるメロディと歌詞が特徴です。以下のリンク先で、そのエッセンスを味わうことができますので、ニコニコ動画リンク先
<http://www.nicovideo.jp/watch/sm27962552>
YouTubeリンク先
<https://youtu.be/uZf7XBmWjg>



がんばろう、熊本！

GRANSIA は今回の熊本地震で被災された方々への復興支援として売上の一部を寄付させていただきます。

株式会社アルカ

日本ポールウォーキング協会(NPWA)公認



製造:アルカ **alpo**

多目的トレーニングポール アルポ



YouTube プロモーションムービー配信中！

https://www.youtube.com/channel/UCFR_gmPTduxFsuWfbyJC3A



トレーニングポール
商品案内

ポールウォーキング
協会動画

お届け先 ※必ずご記入下さい。

フリガナ	NPWAコーチ	電話番号
お名前	NO.	FAX番号
〒 都道府県	市郡	区町

FAX注文書 **FAX 0797-35-6351**

FAXにてご注文いただいた後、振込先口座のご連絡をさせていただきます。商品発送はご入金確認後、1週間以内にさせていただきます。【NPWAコーチ特別価格】税抜3万円以上のご注文で送料無料

商品画像	商品名	個数	金額(税抜)
	PP201 アルポ(1本) ブルー	本	¥2,000
	PP201 アルポ(1本) イエロー	本	¥2,000
	PP201 アルポ(1本) オレンジ	本	¥2,000
	PP201 アルポ(1本) パープル	本	¥2,000
	PB025 トレーニングバンド(1本)	本	¥2,400
	コーチ 特別価格 パッケージ PS480 アルポ(24本)アソート キャリーバンド付(¥1,500)	セット	¥49,500 ↓ ¥38,800
	コーチ 特別価格 パッケージ PS780 アルポ(24本)アソート キャリーバンド付(¥1,500) + トレーニングバンド(12本)	セット	¥78,300 ↓ ¥55,000

【商品に関するお申し込み・お問い合わせ先】 <http://www.sa-ps.jp> email:info@sa-ps.jp

株式会社サップス

SHOP

PW
Pole Walking

ポールウォーキング協会推奨コーチ活動支援アイテム

好評発売中！(値段は全て税込価格)



①



LONG



③

②



約ヨコ13cm x タテ17cm

アイテムNo②
コーチ IDホールダー
(コーチ価格 540円)

ひとまわりビッグサイズのIDはコーチの名前を誰もが認識でき、人と人のつながりをスムーズに演出してくれます。ポケットには携帯電話や活動量計、ペンなども入れやすくとても便利です。

SMART WALKING Tシャツ
(コーチ価格2,700円)



アイテムNo⑤

フロントに「No Thanks」、バックには「I'll Walk Smart!!」と協会ロゴの入ったメッセージ性の高いコーチTシャツです。速乾性Tシャツなので肌触りもよく汗ばむ季節の指導に最適です。
サイズ S/M/L/XL

アイテムNo④ スマートバンド(コーチ価格 1,080円)



ストレッチングに、筋コンディショニングに、肘引きウォーキング補正に、ポールとの併用による究極のスクワットバンドに、と使用用途が無限大に広がります。シンプルかつわかりやすいコンテンツでまとめられ、巻末に終了証がついていますので、終了時にコーチがサインのうえお渡しください。



アイテムNo⑥ PWコーチポロシャツ
(コーチ価格 3,560円)



N
P
W
A

2
0
1
6

S
U
M
M
E
R









コーチ会員の皆様

注文の流れと、注文書に記載のない商品の計算方法は、以下の通りです。

ご注文の流れ（コーチ）

- ①注文書に記入の上、FAXにてお申込をお願いいたします。

▼

- ②注文書合計額をお振込ください。

▼

- ③お振込の確認後、2週間以内に、商品を発送いたします。

協会の流れ（NPWA）

- ①注文書のFAXとお振込の確認をいたします。

▼

- ②お振込の確認後、2週間以内に注文商品の発送手配いたします。

なお、在庫の状況、配送の際の悪天候などにより、発送が遅れる場合がございます。
予めご了承いただけます様お願いいたします。
万が一、2週間経っても商品が届かない場合は、注文書が届いていない事が考えられます
ので、お手数をお掛けしますが、協会までご連絡ください。

注文書に記載のない商品の金額計算方法について
以下の様に算出ください。
商品代金（税込額）× 0.8（20%割引）= 割引商品代金（1の位は、切捨て下さい）

例：もっと安心二本杖の場合
税込額：¥10,260
 $\text{¥10,260} \times 80\% = \text{¥8,208}$
 $\text{¥8,208} - \text{¥8 (1の位切捨)} = \text{¥8,200} \leftarrow \text{商品代金となります。}$

以上

SHOP NPWA 2016 SUMMER

ポールウォーキング専用ポール&推奨アイテム注文書

➡ FAX 045-285-1648

コーチメンバー専用

注文書有効期限

平成28年12月31日24時まで

フリガナ			コーチ登録No		
名前					
送付先	住所			名前	様
	電話	携帯		FAX	
振込予定日	年	月	日 ()	振込名	*振込名義人がコーチ名以外の場合に記入ください。（法人名など）

注文No.	商品名（カラー）	特別価格（税込）	数量	小計
1	レビータ 2S A/S 細グリップ	ブラウン	定価 ¥16,200	¥12,960
		ピンク	定価 ¥16,200	¥12,960
2	レビータ 2	ブルー	定価 ¥14,040	¥11,230
		ブルー	定価 ¥10,280	¥8,200
3	レビータ 3S 細グリップ	ピンク	定価 ¥10,280	¥8,200
		グリーン	定価 ¥10,280	¥8,200
		オレンジ	定価 ¥10,280	¥8,200
4	レビータステッププラス	ブラック	定価 ¥10,280	¥8,200
		レッド	定価 ¥9,720	¥7,770
5	レビータポータブルプラス（A4サイズに収まるコンパクトなタイプ）	ロング（シルバー）	定価 ¥16,200	¥12,960
		ショート（レッド）	定価 ¥16,200	¥12,960
6	注文No.1~6用先ゴム（1組=2個）PP-MW		定価 ¥1,080	¥860
7	あんしん2本杖（ラチェット式）	イエロー	定価 ¥8,100	¥6,480
		ブラウン	定価 ¥8,100	¥6,480
		ピンク	定価 ¥8,100	¥6,480
		先ゴム（1個）PP-10-14	定価 ¥432	¥340
8	もっと安心2本杖	リングス	定価 ¥11,880	¥9,500
		ヴィクトリアン	定価 ¥11,880	¥9,500
		シェブロン	定価 ¥11,880	¥9,500
		エルシオン	定価 ¥11,880	¥9,500
		パンサー	定価 ¥11,880	¥9,500
		先ゴム（1個）PP-18	定価 ¥1,620	¥1,290
9	ポール用ケース（1組収納）	レッド	定価 ¥2,700	¥2,160
10	ポール用ケース（10組収納）	ブラック	定価 ¥2,700	¥2,160
11	うまく歩けるグローブ	ブルー	定価 ¥8,640	¥6,910
		M ブラック	定価 ¥4,320	¥3,450
		ブルー	定価 ¥4,320	¥3,450
		S ブラック	定価 ¥4,320	¥3,450
		ピンク	定価 ¥4,320	¥3,450

推奨アイテム（協会本部より直送となります。）

A	シニア向けNW・PW GUIDEBOOK	定価 ¥2,700	¥2,160	
B	コーチIDホルダー 1個	定価 ¥680	¥540	
C	PWリーダーズマニュアル 1冊（修了証付）	定価 ¥680	¥540	
D	スマートバンド 1個	定価 ¥2,160	¥1,080	
E	SMART WALKING Tシャツ（レッドのみ）	S 定価 ¥3,375	¥2,700	
		M 定価 ¥3,375	¥2,700	
		L 定価 ¥3,375	¥2,700	
		XL 定価 ¥3,375	¥2,700	
F	PWコーチポロシャツ（エンジのみ）	S 定価 ¥4,450	¥3,560	
		M 定価 ¥4,450	¥3,560	
		L 定価 ¥4,450	¥3,560	
		XL 定価 ¥4,450	¥3,560	

*注文書にない商品については、以下余白へ記入ください。

定価			
定価			
定価			

＜振込先＞

三菱東京UFJ銀行 神田支店 普通 0106204 一般社団法人日本ポールウォーキング協会

*振込手数料は、お客様でご負担頂けますよう、お願い申し上げます。

*協会推奨アイテム以外の商品は、入金確認後、2週間以内にメーカーより直送となります。

*お振込後、2週間経っても商品が届かない場合は、注文書が届いていない事が考えられますので、協会まで連絡お願ひいたします。

TEL : 045-231-0015 横浜市中区尾上町4-57 尾上町ビル8階

TEL : 045-285-1584 FAX : 045-285-1648

送料（全国一律） ¥600

*1回のご注文で、合計金額2万円以上の場合は、送料無料です。

合計金額

弊社 処理欄	受付日	入金日	発送日
	01-Apr-16		

FAX 045-285-1648

注文書有効期限:
平成28年3月1日～平成28年12月31日24時まで

フリガナ				コーチ登録No.	
名前					

送付先	住所	〒			
	電話	携帯	FAX		

振込日	年 月 日()	振込名			
-----	----------	-----	--	--	--

振込先	三菱東京UFJ銀行 神田支店 普通 0106204 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会					
-----	---	--	--	--	--	--

* 振込手数料は、お客様でご負担頂けますよう、お願い申し上げます。

注文No.	商品名	単位	価格 税込)	数量	小計
S1	スマ歩検定ハガキ 88cm x 180cm	1枚	スマ歩検定官 ¥6,000 コーチ会員 ¥7,200		
S2	スマ歩検定 通信簿 往復ハガキサイズ*	25枚	スマ歩検定官 ¥3,000 コーチ会員 ¥3,600		
S3	スマ歩検定記録表 ハガキサイズ*	100枚	スマ歩検定官 ¥3,000 コーチ会員 ¥3,600		
S4	スマ歩検定虎の巻 A5サイズ*	10冊	スマ歩検定官 ¥3,000 コーチ会員 ¥3,600		
S5	スマ歩IDハッジホルター 128mm x 168mm	5個	スマ歩検定官 ¥2,500 コーチ会員 ¥3,000		
S6	サクラ花びら ピンハッジ	5個	スマ歩検定官有資格者 のみ購入可 ¥2,500		

* 商品は、ご入金確認後2週間以内に発送致します。

お振込後、2週間経っても商品が届かない場合は、

申込書が届いていない事が考えられますので、協会までご連絡下さい。

送料 全国一律) ¥600

*1回のご注文で、合計金額2万円以上の場合は、送料無料です。

合計金額



すべての人に、健康的で前向きな『ポール街歩き』を！

ポールウォーキング指導コーチ 資格取得研修会のご案内

BC
ベーシックコーチAC
アドバンスコーチEX
スマ歩検定官MC
マスターコーチ

病気予防には歩数(量)のみならず、しっかり歩き(質)が重要！
POLEWALKINGなら持って歩くだけで、「しっかり歩き」に！



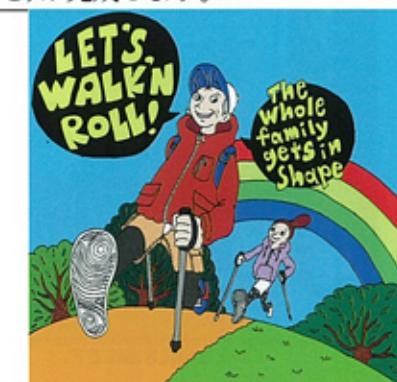
2016
Directory

スポーツドクターが
開発した
新しい健康法
Smart Walking

ポールウォーキングとは、
両手でスキーのストックに似た専用ポールを持って街中を歩く、
新しいウォーキングスタイルです。我が国を取り巻く社会問題と環境に合わせ、スポーツドクターと
フィットネス専門家が開発しました。年齢を問わず誰もがポールを持って歩くだけで、正しい姿勢を
保持したまま歩幅を広げてバランスのよい健康ウォーキング(しっかり歩き)が完成します。

□ ポールウォーキングのここがスゴイ！

- ☑ 正しい姿勢で歩幅を広げて颯爽と歩けるようになる(歩行姿勢が矯正される)
- ☑ 上半身も積極的に動かすことにより下半身オンリーのウォーキングが全身運動に!
- ☑ 肩甲骨を積極的に動かすため首・肩・腰部のひずみや痛みを緩和
- ☑ 運動効果も通常のウォーキングに比べ20～30%アップ
- ☑ 4点支持ウォークにより足腰や膝にかかる負担も軽減
- ☑ ポールを使って楽しく効果的に体操・筋トレ・ストレッチング!
- ☑ ねじれ回旋運動により、体脂肪燃焼とコアマッスルを強化しシェイプアップ!



あなたも認定コーチに！

指導者向けカリキュラム内容

(経験の有無に関わらず、どなたでも
ベーシックコーチ BC から
受講いただけます。)

STEP 1 メタボ対策

Basic Coach

ベーシックコーチ BC
4HRセミナー

講義 2 時間・実技 2 時間
参加費：20,000 円

(マニュアル・IDホールダー
・認定登録料(6,000円)
・初年度会員(2,000円)
の全てが含まれます。)

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」

プラスアップ再受講
5,000 円(最新マニュアル付)

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常者向けに 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、「ポールウォーキング体験会や教室・イベント・リーダーズ研修」を企画・指導できます。

STEP 2 ロコモ対策

Advance Coach

アドバンスコーチ AC
5HRセミナー

講義 3 時間・実技 2 時間
参加費：25,000 円

(マニュアル代
・認定登録料(10,000円)
が含まれます。)

使用マニュアル：
アドバンスコーチマニュアル
「運動機能向上・ロコモティブ
シンドロームの改善にむけて」

プラスアップ再受講
6,000 円(最新マニュアル付)

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（介護予防、メタボ・ロコモ・サルコペニア肥満対策）クラスを提供できるスキル習得を目指します。(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、通常のポールウォーキングレッスンの他、介護予防教室等・リーダーズ研修を指導できます。
※スマホ検定官としてのキャリアアップにチャレンジできます。

STEP 3 トップコーチ資格

Master Coach

マスターコーチ MC
2 DAY 研修

参加費：70,000 円

(マスターコーチ指導マニュアル
支援ツール一式
・認定登録料(20,000円)
が含まれます。)

2016年は12/3(土)～4(日)
本部での開催のみとなつ
ております。

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持った方を対象に、2日間の集中トレーニングにて最高位の認定ステータスを付与します。



※認定取得後は、規定のインターン実習を経てマスターコーチプロ検定官へのキャリアアップに
チャレンジできます。

※料金は税抜き価格です。

地域リーダーづくり

PW LEADER
リーダーズ PWL
研修(修了証コース)
概ね 3 時間
使用マニュアル：
PWリーダーズマニュアル

ポールウォーキングコーチ(BC, AC)によるPW体験会やサークル活動などは、高齢者の「社会参加」を促し、健康いきがいづくりに貢献します。そうした「社会参加」のエンジンの役割を担ってくれるのが地域の元気高齢者です。そんなアクティビティニアに、PWリーダーになって頂くことで、ソーシャルキャパシティ醸成の可能性を追求していただき、コーチの皆さんの活動サポートをお願いしてみてはいかがでしょう？「コーチ資格まではちょっと…」でも、「PWリーダーならできるかも」を、リーダーズマニュアルにそって、概ね3時間で養成する修了コースを是非とも企画してみて下さい。(時間、料金設定等は指導コーチにお任せします)

PW LEADER'S MANUAL
5種
(修了証付)
500 円(税別)

アドバンスコーチ(AC) 資格取得後スマ歩検定官(EX) 資格取得にチャレンジできます。

CAREER

Examiner EX

スマ歩検定官
6HR セミナー

講義 3 時間・実技 3 時間
参加費：30,000 円

(マニュアル代・スマ歩バナー
・認定登録料(10,000円)
が含まれます。)

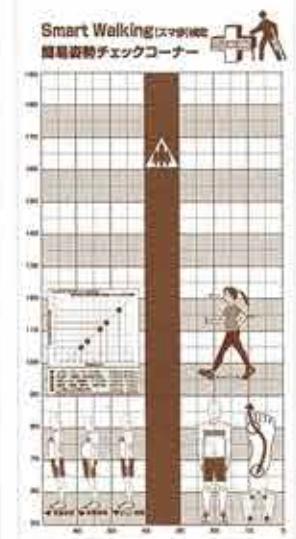
使用マニュアル：
スマート歩き(スマ歩)
検定官マニュアル

プラスアップ再受講
8,000 円(最新マニュアル付)

対象：本セミナーは効き目のあるしっかり歩き(スマートウォーキング)を通しての健康ウォーキング生活習慣化を支援する「スマ歩検定」を開催する検定官を養成する 1 日研修です。正しい姿勢づくりに向けた簡易姿勢チェックや歩行分析により効き目のあるスマート歩行を伝授し、病気にならない歩き方の普及啓発を担っていただきます。運動継続支援の幅を広げたい方、健康イベント企画者、ウォーキングを核とした健康サービスやウォーキングステーションの展開を希望するアドバンスコーチ以上の皆様のお申込を受付ています。

**スマ歩検定官 6 時間セミナー内容**

- ・病気予防に有効な歩数と中強度活動時間について
- ・効き目のあるスマ歩・簡易姿勢チェック
- ・歩行チェックの基礎と実践・「スマ歩」バナー活用法
- ・正しい姿勢づくりのワンポイントアドバイス(アライメント・筋トレ・ストレッチング)・動作特性バランスチェック
- ・ポール体操・インナーハレトレーニング・中之条研究について
- ・ポールウォーキングとノルディックウォーキングの違いについて
- ・身体活動量計について・「スマ歩」検定開催手続きについて



「スマ歩」バナーの活用により
指導の幅が拡がります

※認定取得後は「スマ歩検定」を企画・開催できます。

CAREER

Master Coach

マスター コーチ MC
プロ検定官

申請料：10,000 円
認定料：10,000 円

対象：ポールウォーキング認定コーチ養成事業(BC・AC等)を積極展開頂けるマスター コーチ(MC)を対象に、インターン、OJT、コーチミーティング等を通じて個別にてセミナー開催ノウハウを提供します。



※認定取得後は「ベーシックコーチ 4HR セミナー」「アドバンスコーチ 5HR セミナー」「スマ歩検定 6HR セミナー」を企画・開催・指導できます(協会承認)。