



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)

『2017 春の発表大会』

「平成29年度 研究&事例発表会 in 横浜」～特集号～



ごあいさつ

2本のスティックを持って歩行するポールウォーキング(以下PW)が考案開発されて10年余になります。その軌跡を振り返ってみると、本邦が急速に少子化高齢化に進行しているなかで、PWの一側面であるバランス歩行などが高齢者や低体力者ならびに運動不足で悩んでいる人々にとって必要なメソッドとなり定着してきたように感じます。

歩行は、日常生活動作なので簡単で有用な「健康運動である」と言われ続けて久しいのですが、安全で再現性に優れた有用なる歩行方法の提案は少なかったと思います。

PWは、専用のポールを持つだけで、体幹はのびて胸郭はひろがり、荷重線に沿った無理ない起立姿勢になって、ホモサピエンスが獲得した本来の起立歩行スタイルになってしまうのです。このメソッドによって安定した健康歩行が容易に再現されるため適切な健康寿命延伸のサポーターのひとつになっています。

簡易で安全で有用なPWメソッドに共鳴された皆様のなかで、日本ポールウォーキング協会認定指導員(コーチ)資格を取得し真摯に活動された方々は、このPWを当世に浸透させ、PW愛好家を生み、愛好家をPWリーダーへ、さらにリーダーを認定指導員へアップグレードできるよう指導し10年を歩まれました。そして、ポールウォーカーの皆様は、健康増進のポールウォーキングを励行されていると思います。

日本ポールウォーキング協会(NPWA)は、10年の成果を皆さまと共有できるように長谷川弘道氏(マスターコーチプロ)を大会実行委員長に選び、2017年2月18日「春の発表大会」を開催しました。大会では、NPWA認定指導員の活動状況ならびにコーチ諸氏の経験・工夫・知識・運営などの発表がありました。

しかしながら、残念にも、大会に参会できなかった方々も多数おられましたので、2017年4月発行のNPWA会報誌を大会特集号として編集し発刊した次第です。

長谷川実行委員長に特集号の編集を委ねましたので、大会の雰囲気から発表内容までリアルに皆さまへお伝えできると存じます。

誌面をお楽しみいただければ幸いです。

平成29年4月吉日

一般社団法人 日本ポールウォーキング協会
会長 安藤邦彦(あんどう・くにひこ)

ポールウォーキングは
○安全で再現性に優れた有用なる歩行方法の提案。
○誕生から十有余年。
○専用のポールを持てば無理ない起立姿勢になる。
○健康寿命延伸のサポーターになる。
★さあ、ポールウォーキングを
体験してみませんか？！



『2017 春の発表大会』によこそ！

～「平成29年度 研究&事例発表会 in 横浜」～

開催日時:平成29年2月18日(土)午前10時～午後5時(昼の休憩は1時間)

場 所:横浜市「万国橋会議センター」4階会議室

本日はご多用の中、ご高覧いただきまして、誠に有難うございます。紙面では、当日の「静から動、動から静・・・」と組まれたプログラムのダイナミックさや、実技の迫力などは到底お伝えすることはできませんが、臨場感を少しでも感じていただければ幸甚です。

まずは、当日の講演のレジメと口演者の報告をお届けします。

「当日プログラム」

内容	時 間	演題	講 師
第Ⅰ部	10:05～11:15	(No.1) ポールウォーキングの運動学 「歩行が苦(がく)にならないポールウォーキングの歩行学(がく)」	山内 賢
第Ⅱ部	11:15～12:00	(No.2) 最新のドイツ発のトレーニング法「ライフキネティック」とは？	大内 克泰
休憩	12:00～13:00	昼食 ※お弁当・お茶あり(亀戸升本: http://masumoto.co.jp/) ランチセミナー:なぜポールウォーキングにはポールウォーキング用のポールを使わなければならないのか？(シナノ坪井)	
第Ⅲ部	13:00～13:30	(No.3) ポールウォーキングの継続性をねらいとする プログラムの展開方法 ～ポールウォーキングエクササイズ提案～	長谷川 弘道
	13:30～14:00	(No.4) ポールウォーキング指導活動を継続できた私の秘訣 (中期報告)	笠原 淳子
	14:00～14:30	(No.5) 血行促進に効果てきめん！ アルポフットケア ～「しっかり歩き」のための健康な足づくり～	平岡 裕美子
	14:30～15:00	休憩 突撃 LIVE:ライフキネティックの追加です(大内克泰)	
	15:00～15:30	(No.6) 秦野ポールウォーキングクラブについて ～定例会の様子をDVDでみる～	村上 政司
	15:30～16:00	(No.7) これが TWIN POLE REVOLUTION ! ～4つの要素を取り入れた実技を披露します～	横浜ツインズ 酒井 尚美 原 庸子
	16:00～16:30	(No.8) ポールウォーキングに 「あそ棒体操」を加えてみるのもいいんじゃない？	山内 賢

「平成29年度 研究&事例発表会 in 横浜」実行委員会

委員長 長谷川 弘道

委員 山内 賢

委員 峯岸 瑛

「プログラム内 会長 挨拶」

日常の歩行を超えて健康ウォーキングすること、さらにポールウォーキング(以下PW)を楽しむヒトは次第に増え、PW 開発以来およそ 10 年経った近頃、社会認知は進んでいると思います。

はじめて 2 本の専用ウォーキングポールを持ったとき、思いのほかハイスピードになったり、驚くほど歩幅が拡大して楽しかったと思います。身体バランスは是正され、本来の歩行になったのです。積極的に PW 例会に参加された多くの仲間と PW の魅力を分かち合ったと思います。

認定指導員がポールウォーキング愛好家の皆様と歩行しているとき、ポールコントロール指導やウォーキングサーフェイスクリアなどに悩んだこともあったはずです。とくに、集団ウォーキングの安全確保、傾斜面や凹凸面等の PW 技術指導など、ベストウォーキングを提供してきたと思います。

発表会は、PW 指導に取り組んできたコーチが得た経験・工夫・知識を、参会された皆様と共有できるように計画しました。ポールウォーキングやベースにした PW エクササイズを身につけて社会へ提供しましょう。

平成29年2月18日

一般社団法人 日本ポールウォーキング協会
会長 安藤 邦彦

コーチの語源は馬車であるが故、ポールウォーキングファンを楽しさに導いてほしい。また、学習者もコーチに楽しさをアピールしてほしい。双方の「楽しさ」という同じ意志がポールウォーキングの本当の楽しさなのであろう。

教えて楽しい。学んで楽しい、やってみて楽しい。
やっぱり、ポールウォーキングは楽しい。



「プログラム内 実行委員長 挨拶」

本日はようこそ「2017 春の発表大会」にご参加をいただきまして誠にありがとうございます。

私がポールウォーキングに出会ったのは、今から7年ほど前のことになります。あの頃は、長年続けてまいりましたフィットネス(エアロビクス、チェアエクササイズなど)に新たなプログラムを加えるべく、その模索を日々続けておりました。

そんな折に、このポールウォーキングとの出会いがありました。時代の流れからシニア世代を対象とするフィットネスにシフトする中、最も手軽で、安全性の高いプログラムとして多くのミドル、シニアの皆さんがウォーキングを楽しむようになっていました。

しかし、ウォーキングだけでは集客力は弱く、ウォーキングにどう付加価値をつけるかと考えた時に、このポールウォーキングは、ウォーキングそのものの改善はもとより、エクササイズやレクリエーション、あるいは脳トレとしてのプログラムの展開も可能であることを時間の経過とともに見出していきました。

本日の発表者の皆様も、このポールウォーキングを実践される中でその魅力を発見し、日々の活動の中で多くの方々とポールウォーキングの効果性、安全性、そして娯楽性をシェアされておられると思います。

机上のお話ではなく、現場から生まれた「生きたプログラム」を本日この場で皆さんとともにシェアし、更なるポールウォーキングの可能性の探求の場となりますことを願っております。

平成29年2月18日

「29年度研究&事例発表会 in 横浜」実行委員会
委員長 長谷川 弘道

ポールウォーキングの魅力を発見
現場から生きたプログラムを創造
ポールウォーキングの可能性の探求



- 【P6】『2017 春の発表大会』～「平成 29 年度 研究&事例発表会 in 横浜」～の窓
- 【P7-8】プログラム No.1 (演題)「歩行が苦(がく)にならないポールウォーキングの歩行学(がく)」
～ポールウォーキングの効果をまる裸にしてきたキセキ(軌跡・奇跡)と挑戦～
山内 賢(やまうち・けん)
NPWA 学術委員会研究部会長
- 【P9-10】プログラム No.2 (演題) 最新のドイツ発のトレーニング法「ライブキネティック」とは
大内 克泰(おおうち・かつやす)
NPWA 認定指導員・MC プロ
- 【P11-12】プログラム No.3 (演題) ポールウォーキングの継続性をねらいとするプログラムの展開方法
～ポールウォーキングエクササイズの提案～
長谷川 弘道(はせがわ・ひろみち)
NPWA 名古屋支部長
- 【P13-14】プログラム No.4 (演題)ポールウォーキング指導活動を継続できた私の秘訣(中期報告)
笠原 淳子(かさはら・じゅんこ)
NPWA 認定指導員 MC プロ
- 【P15-16】プログラム No.5 (演題) 血行促進に効果てきめん！ アルポフットケア
～「しっかり歩き」のための健康な足づくり～
平岡 裕美子(ひらおか・ゆみこ)
NPWA 認定指導員・MC プロ
- 【P17-18】プログラム No.6 (演題)： 秦野ポールウォーキングクラブについて
～定例会の様子をDVDでみる～
村上 政司(むらかみ・まさし)
NPWA 認定指導員・MC プロ
- 【P19】プログラム No.7 (演題) これが TWIN POLE REVOLUTION ! 横浜ツインズ
酒井 尚美(さかい・なおみ) 原 庸子(はら・ようこ)
NPWA 認定指導員・MC プロ NPWA 認定指導員・MC プロ
- 【P20-22】プログラム No.8 (演題) ポールウォーキングに「あそ棒体操」を加えてみるのもいいんじゃない？
山内 賢(やまうち・けん)
NPWA 学術委員会研究部会長
- 【P23】ポールウォーキング体操シート
- 【P24】「参加者からいただいた感想の紹介」
- 【P25】「春の発表大会を終えて～実行委員会より～(アンケート結果)」
- 【P26】付録「ポールウォーキングエクササイズⅣ 《ポールレクリエーション》」
- 【P27-28】事務局より、コーチ会員の皆様・「ポールウォーキング専用ポール&推奨アイテム注文書」
- 【P29】編集後記
- 【P30】投稿規定

『2017春の発表大会』～「29年度研究&事例発表会 in 横浜」～の窓

当日はたくさんの笑顔でつつまれていました。まるで、ポールウォーキングというお花畑の中にいるようでした。様子を伝える写真としては少なすぎますが、皆様の抄録と報告の前座として当日の楽しい写真をカットインさせていただきます。



(演題)「歩行が苦(がく)にならないポールウォーキングの歩行学(がく)」

～ポールウォーキングの効果をまる裸にしてきたキセキ(軌跡・奇跡)と挑戦～

山内 賢(やまうち・けん)

NPWA 学術委員会研究部会長

ポールウォーキングが誕生して 10 年が経過しました。ポールウォーキングの特徴は、ウォーキングのアシストツールとして、2 本のシャフトを用いたフィットネスウォーキングのひとつです。しかも、歩行能力のリハビリテーションを起点として、スポーツまでに適応可能なマルチデザインが想定されているのです。

単なるウォーキングに過負荷を求めたフィットネスウォーキングの方法は、世界中に存在しています。ただし、それらの殆どは、エクササイズやスポーツとして誕生した後に、リハビリにも応用可能であることを表明しています。ポールウォーキングとそれ以外のフィットネスウォーキングが目指すゴールは、ウォーキングファンを健康維持増進に導くことに違いがありません。しかし、ウォーカーの体力状態に合わせた運動処方は、発案における順次性を顧みると、それぞれ留意点や対象者への配慮の必要性が明らかなです。つまり、歩行能力に衰えがあるクライアントには、ポールウォーキングの有効性が予見できるでしょう。

フィットネスウォーキングのコーチングに欠かせない基本理念は、個人に配慮する至適運動強度と運動処方の安全性です。さらに、ポールウォーキング協会で指導資格を得たコーチの責任は、そのメソッドを学習者に正しく伝えて効果を実感させることです。また、運動刺激は、人に加わると、直ぐに順応して効果が表れます。それは、コーチも学習者も同じです。いわゆる、時事的に変化しているので、学習者が成長する以上に、コーチは学習しなければならないのです。

さて、あなたはその変化に気づいていますか？本発表の目的は、「ポールウォーキングは、本当にフィットネスウォーキングとして効果的なのか？」という疑問に纏わる追及と分析の軌跡を公表ことにより、参加者との新たなポールウォーキングに関する疑問を議論することです。議論のテーマとして以下を予定しています。

- ① 本当に正しいポールウォーキングしてるの？:錯覚を防いで正しいフォームをまねぶ！
- ② ポールウォーキングで何か変わるのかなあ？:見えない心をどうやって測定するの？
- ③ ポールウォーキングと他の消費エネルギーの特徴って何？:適切な運動量こそ運動良！

講師のつぶやき

私は、現在、大学で学生に体育学を教えています。ポールウォーキングとの出会いは、ノルディックウォーキングの後ですが、その素晴らしさ、奥深さに魅了されています。

今日までの研究を振り返りつつ、皆さんと一緒に、更なる発展に向けたムーブメントが起きることを期待して、お話をしたいと考えています。



「発表後の報告」

実に、ポールウォーキングは、ヒトの正常歩行をヒントにしたエクササイズであることを前提としています。そして、「ポールウォーキングの実施は、健康寿命を助長する」という命題は、誰もが肯定すると思われます。それでは、「その秘訣とは？」と尋ねれば、根拠が必要となるでしょう。

本発表は、ポールウォーキング実施による効果について、参加者と評議する場を想定しました。さらに、歩行についても「歩行を歩考に換えて学ぶ」、「歩行を好きになれば歩好、歩行に効果を求める歩効」、「歩行に三知(道)を加えた歩行道〜三知とは、いつ、どれくらい、どのようなという歩行の程度を知る事〜」等のキャッチコピーを発言しました。

古人の言や近年の研究報告によれば、至適運動強度で歩くことは、「脳の活性化」、「血流の補助」、「認知症や脳血管障害リスクの軽減」、「生活習慣病予防」、「歩行速度と健康長寿の正相関」等の医学的価値が認められています。つまり、歩行は、単なる移動手段から発展させれば、運動としてとらえることができるフィットネスウォーキングに変換できるのです。また、フィットネスウォーキングの一手であるポールウォーキングは、シャフトを着床させて歩容、手の振り、体幹動作を制御して、歩行能力に障害がある者にはリハビリテーションとして、そうでない者には新しい運動負荷をとまなうハビリテーション(フィットネス&トレーニング)となるでしょう。ヒポクラテスの言葉を借りれば、どうやらウォーキングとポールウォーキングは、ヒトの健康維持を担保する最良の薬かもしれません。

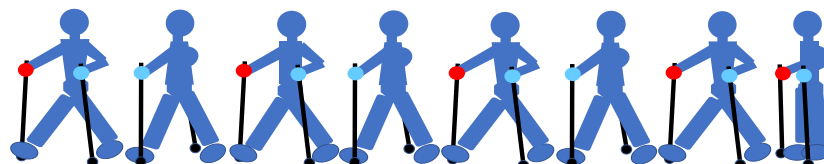
ところで、ポールウォーキングに関する運動効果は、日本ポールウォーキング協会の指導者マニュアルに明確な記述があります。ガリレオガリレイは、「見えないと始まらない。見ようとしないと始まらない」、「物事には見えないものがある。それこそが重要なかもしれない」、「疑いは発明の父である」等の名言を残しています。ならば、指導者マニュアルの確からしさは、検証されているでしょうか？そこで今回は、発表者が学会や論文で報告した一部の再公表となるが、「ポールウォーキングと他のウォーキング種目におけるエネルギー消費量と心理的変化の実際」についての検証と問題提起を行いました。

以下は発表内容のまとめとなります。

- 1) 高齢者が実施する単なるウォーキング、ノルディックウォーキング、ポールウォーキングの各運動効果を比較(すべての種目において、速歩の自覚をリクエスト)
 - 歩幅、歩行速度や運動強度の分析値は、単なるウォーキングが最も小さく、次いでポールウォーキング、ノルディックウォーキングの順次性が認められました。
 - 同じ距離を歩行した場合における歩行時間あたりの運動消費カロリーについては、ノルディックウォーキングは最も大きい、ポールウォーキングについては単なるウォーキングとほぼ同じとなり、ポールウォーキングの指導者マニュアルと異なる結果であった。
 - 通常のウォーキングよりもノルディックウォーキング、ポールウォーキングは快感情、リラックス感、満足感の全てが増幅しました。
 - ポールウォーキングとノルディックウォーキングの心理状態は、充実して、気持ちよく楽しんでいるようであるが、ポールウォーキングはノルディックウォーキングよりも大きな充実感をもたらす特性が判明しました。
- 2) 高齢者が実施するポールウォーキングに特化した運動効果について
 - ポールウォーキングと筋トレの積極的な実施は、「四肢の筋力向上」、「上肢の筋力バランスの改善」に効果が認められました。

3) 総括

- ポールウォーキングは、転倒予防を念頭にいた高齢者の運動処方を選択肢として推薦できる。



プログラム No.2

(演題)：最新のドイツ発のトレーニング法「ライフキネティック」とは

大内 克泰(おおうち・かつやす)

NPWA 認定指導員・MC プロ

ライフキネティックとは、ドイツの運動指導者ホルスト・ルッツが独自に研究開発した「運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ」です。4 歳以上であれば、年齢・体力レベルにかかわらず、誰もが楽しくできるのが特徴です。

ライフキネティックは、神経細胞間に新しいつながりを作り出し「眠っている」能力を活性化します。このつながり(シナプス)がたくさん生まれるほど、脳の能力、柔軟性、処理速度は高くなります。ライフキネティックのトレーニングには、ストレスが軽くなり、集中力が高まり、認知機能を向上させる効果があるのです。

ライフキネティックは脳神経学、運動学などの最新研究より導き出された脳科学理論に基づいており、すでに数多くの研究所からライフキネティックに関する調査や研究の結果が出ています。ケルン大学やマンハイムメンタルヘルス中央研究所でライフキネティックの効果が証明されています。運動をすると脳内血流が増加し、伝達物質の放出量が増えます。ライフキネティックは、運動をしながら同時に脳を働かせる原理です。

(注) 以上は、ライフキネティック日本支部のホームページからの引用です。

短い時間ですが、脳の特徴とライフキネティックの概念を説明し、基本プログラムからポールウォーキングユーザーへのプログラム展開への試みをお話してみたいと思います。

- 脳のことを知る
- ライフキネティック概念とは
- プログラムを体験してみる
- ポールでのレッスンに切り替えた例

[実技内容]

ネームトス 円陣になり、渡されるボールに課した課題に応じて認知機能をトレーニングする。

パラレルボール 両手でお手玉を持ち、玉を投げる動作と手を交差する動作を同時に行う。

講師のつぶやき

ライフキネティックはドイツに行って、研修してきました。現在の活動の拠点は福島県の伊達市にあり、学童の体力向上や水泳教室も開いています。チャンスがあれば、こうした経験を活用し、脳力、体力、生活力アップな活動を、他所でも展開したいと思っています。



「発表後の報告」

現在活動拠点としている福島県伊達市では、放射能汚染による半年間の外遊び禁止と進まなかった除染により、外遊びをしないことが習慣となった子ども達の肥満と体力面だけが問題視されていました。しかし、震災後6年を迎えた今、動くことは好きでも身体動作スキルが伴わない児童が入学してきました。その児童達の指導にあたり、「同じ練習を繰り返してもできないのは、脳が信号を出せないからではないか？」と考えました。それと同時に、ポールウォーキングのスタートポジションに於いて、無意識になんば歩きになったり、腕と脚のタイミングが同じテンポで歩けなかったりすることも、同じではないかと考え、ライフキネティック資格取得に至りました。

身体を動かすスポーツ指導を学習する上で、どこにも「脳神経学」がマニュアルに載っていることはありません。しかし、筋肉に収縮せよと司令を出すのは脳です。如何に良い運動プログラムでも、脳が機能しなければそのプログラムを効率よく実行できません。

有酸素運動が脳内にホルモンを分泌し、うつ傾向の改善や脳神経の接続を助ける栄養剂的な役割を担うことが近年の研究で実証されている他、年齢に関係なく脳神経は「初体験」の刺激が多ければ「接続」され、刺激が少なければ「切断」されることが解っています。身体活動に必要な「有酸素運動」・「筋トレ」・「ストレッチ」にもう一つ「脳トレ」を加えていただき、より効率よくポールウォーカーの Q.O.L の向上に貢献できればと思います。

ライフキネティックの概念と基本トレーニングの一部を、45分では足りず、休憩時間も一部加えていただき、約60分の構成に変更し、理論よりは、アイスブレイクやコミュニケーションを合わせた実技を紹介しました。

①ネームトス 円陣になり、渡されるボールに課した課題に応じて認知機能をトレーニングする。

②パラレルボール 両手でお手玉を持ち、玉を投げる動作と手を交差する動作を同時に行う。

などを、参加者全員で行いました。

最後に、2点付言しておきます。

(1)一つ目は、ライフキネティックと、他の「脳トレ」プログラムとの相違点です。

ライフキネティックのプログラム構成は、3種のカテゴリに6つの基本トレーニングと、4つの追加トレーニングで考案されています。調べる限り既存の日本にある脳トレプログラムといわれているものは、当プログラムのそれぞれ1つの基本トレーニングを抜粋したものに過ぎません。

(2)二つ目は、日本での実証はないか？ということです。

現在発表しているのは、日本支部が発表しているスパ施設での高齢者を対象としたもののみです。なお、ライセンス取得・体験会の問い合わせは、ライフキネティック日本支部まで、お願い致します。



継続は力なり！とはよく聞かすが、学習上、最も難しい課題の一つ。ポールウォーキングは基本的なところを抑えれば、トレーナーがいなくともクライアント自身で実施できる点の一つの売りであり、世に広がるための簡易性、安全性が担保されるフィットネスプログラムではあるが、簡単であるがゆえに変化に乏しく、動機付けの持続性、つまり運動の継続性の維持のための工夫がより求められる。

コーチにとっても、参加者のポールウォーキングに対する魅力をどう維持、向上させ得るかという課題は、クラス存続に直接反映されるところであり、関心の高いところであると推察する。

そこで、当発表においては、座位、立位でのエクササイズ(筋トレ、ストレッチ、コーディネーション等)ではなく、あくまで(ポール)ウォーキング中に実施できるエクササイズ「ポールウォーキングエクササイズ」を紹介し、ポールウォーキングプログラムのバリエーションを広げるヒントを見出すことを目的とする。

(実技内容)

ポールウォーキングエクササイズⅠ

コーディネーショントレーニング

- ①ダブル タッチ ウォーキング
- ②バックウォーキング
- ③前後ウォーキング

ポールウォーキングエクササイズⅡ

体幹トレーニング

- ①ランジ回旋ウォーキング
- ②ニータッチキック
- ③水平バランス
ウォーキング



ポールウォーキングエクササイズⅢ

シフトチェンジ ウォーキング

- ① 5 拍子歩行
- ② 3 拍子歩行
- ② インターバル PW



ポールウォーキングエクササイズⅣ 《ポール レク》

【シングル プレー】

ポールキャッチ

- ①カバーキャッチ (シングル→ダブル)
- ②クロスキャッチ
- ③クイックキャッチ



ポールバランス

- ①ポール乗せ (支持位置：ポールの真ん中)
- ②ポール乗せ (支持位置：ポールの先端)

【ペアー プレー】

ミラーゲーム

- ①同側
- ②反対側



【グループ プレー】

PW流 「だるまさんが転んだ」

講師のつぶやき

父の代から約半世紀、名古屋を中心に活動しています。7年ほど前にポールウォーキングと出会い、当センターの一般フィットネス事業の幅が広がりました。どの世代にも活用できるポールウォーキングでの新たなフィットネスビジネス・モデルを構築したいと考えています。

「発表後の報告」

2本の専用ボールを用いての歩行運動であるポールウォーキングが歩行改善に効果をもたらす場面を実際に現場で見たり、参加者の皆さんから「自己効力感」の大きさを聞いたりするにつけ、歩行の困難性が高まりやすいシニア世代にとって、ポールウォーキングはこれまでの数々のフィットネスにはない正しい歩行に導くウォーキングメソッドとして、今後さらにその愛好者を増やしていくことと思われる。

また、ポールウォーキングの優れた運動効果の一つは、「一旦、その基本的なスキルを身に付ければ、トレーナーの存在がなくても、利用者個人が転倒リスクの低減化による安全性が担保される中で、運動の量、質が確保できる」点にある。

こうした「優れたトレーナビリティ」、「安全性」、「簡易性」といった一般利用者にとってメリットの大きいポールウォーキングではあるが、他の運動同様に飽きずに続けることはなかなか難しく、参加者の皆さんにポールウォーキングという運動を生涯続けていただくことはトレーナーにとって永遠の課題の一つである。

そこで考案したのが今回発表した「ポールウォーキングエクササイズ」で、ウォーキングという単調さによる参加意欲の低下を防止する試みを提案。本発表会では、ポールウォーキング教室で実施しているポールウォーキングエクササイズのバリエーションのなか、当日抄録に示したポールウォーキングエクササイズⅠとⅢを実演紹介した(下記に詳細を示す)。

発表者は、発表当日にポールウォーキングエクササイズⅡとⅣのプログラムを実演していないが、Ⅱをポールウォーキングしながらの筋トレ、また、Ⅳを「ポールレクリエーション」と称している。特にポールレクリエーションのプログラムは、ペア、またはグループで行うゲームライクなプログラムなので、参加者同士のコミュニケーションづくりに発展できるものと考えている。また、ポールウォーキングエクササイズⅡとⅣの内容は、各コーチの関心事である現場における参加者の運動継続意欲向上に繋がるプログラムの可能性を想定している。本会報誌に付録として別途掲載させていただくので是非とも活用いただき、ポールウォーキング指導者におけるポールウォーキング教室のムード作りに貢献する考案の一助となれば幸いである。

記

ポールウォーキングエクササイズⅠ

コーディネーショントレーニング

①ダブル フォア タッチ ウォーキング : 7-5-3

<ポイント>

- ・タッチした直後の1歩目の腕が交互に代わる。
- ・タッチした直後の1歩目で腕、足の動きを止めない。
- ・7→5→3 は、各段階ができてから

②バックウォーキング

- ・1歩ずつ確実に → ナンバになっていないか確認
- ・前に出している腕から後方に歩き出す。

③前後ウォーキング:5-4.4-3.3-2

- ・まずはリターンの時に止まって、腕、足の確認
- ・リターンの時に止まらないようにする(スムーズに)



ポールウォーキングエクササイズⅢ

シフトチェンジ ウォーキング

①7拍子、5拍子、3拍子歩行

- ・歩幅の変化の確認

<ポイント>

- ・7拍子、5拍子、3拍子目に腕を伸ばす ※初めのうちは、1. 2歩目を小股にする
- ・リズムを一定に保つ

②インターバル PW:2段-1分→1段-1分 ⇒ 2段-2分→1段-2分 ⇒ 2段-3分→1段-3分

(演題) ポールウォーキング指導活動を継続できた私の秘訣(中期報告)

笠原 淳子(かさはら・じゅんこ)

NPWA 認定指導員 MC プロ



はじめに

2014 年に認定指導員(マスターコーチプロ)資格を取得し、東京西部地域(八王子市など)を中心にポールウォーキング(以下 PW)指導活動を開始した。杉浦代表からやってみないか、と言われ紹介されたのが、きっかけです。包括支援センターや認定指導員(アドバンスコーチ)の協力を得て、活動拠点を府中市や立川市など 7 地域に拡大でき、7 サークルの自主 PW 会の発足にも成功したので報告する。

(1) [体験会]

方法;PW の楽しさ・良さを十分伝え、無理ない指導計画、「焦らず・比べず・諦めず」キャッチフレーズ、やらないよりストレッチ(1 日 1 回ストレッチ)、去年と今年の変化確認と来年目標設定を実践した。

結果;元気になり、体力アップした。

(2) [例会]

方法;毎回、テーマやコースに面白みや変化を設定した(大人の遠足やミステリーツアーなど)。

PW の他に、公園遊具・階段・縁石・フェンスなどを利用したストレッチや筋トレを行った。

結果;PW 会員の興味や趣味を発見でき、次の例会参加につながった。

考察;参会者を個々の人間として観察したところ、苦手な行動や得意ジャンルを発見把握できた。

たとえば「散歩みち〜片倉城址コース」ガイドは歴史好きに、「すき節」は踊り好きに好評だった。これらから良好なるコミュニケーションを得たと考えている。

結語;指導者と会員の個々のつながり、明らかに効果を実感できる無理ない指導内容を提供することで、PW 指導活動の拡大ならびに継続ができた。

附記;NPWA 本部の杉浦伸郎氏、協会認定指導員(アドバンス)、PW リーダー諸氏のご支援に深謝を申し上げます。

*** 講師のつぶやき ***



私は、ポールウォーキングを楽しみと捉えています。自分が楽しいので、皆さんにも是非楽しんでもらいたい、と思います。皆さんの喜ぶ顔を拝見でき、元気になれる様子を確認できるのは、本当に、嬉しいことです。

「発表後の報告」

マスターコーチプロの笠原淳子です。東京西部を拠点に(八王子・立川市・府中・川崎など)、現在下記表のように7地域7サークルの『発足からポールウォーキング活動への成功』と『活動継続の工夫』について報告します。

マスターコーチプロとして、ちょうど2年前、杉浦コーチとの八王子の体験会がスタートでした。それ以降、八王子・府中・立川・川崎と7か所の体験会を開催し、そして7つのサークル・自主グループを立ち上げることができました。

これについては、私一人の力ではなく各包括支援センターのご協力、各地域から誕生したアドバンスコーチ・地域リーダーのサポートがあったことは言うまでもありませんが、それぞれのサークルには特色があり、それに合った内容やコースを設定し、無理のないことを、第一に心掛けています。

体験会においては、ポールウォーキングの楽しさ、良さを十分に伝えます。楽しくないと継続できません。無理のないことが原則です。「焦らず・比べず・諦めず」をキャッチフレーズに、継続の楽しさ、大切さを、気が付いたら元気になっていた、体力がついたというように、無理なく運動効果が上がるということで、伝えています。

既存のサークルについては、去年と今年の大まかな変化(昨年より疲れなくなった・肩こりが改善されたなど)を確認しながら、次の目標を個々に設定します。

例会は、毎回テーマやコースに面白みや変化を設定します。大人の遠足やミステリーツアーといった具合です。テーマは、季節の移り変わり・自然とのふれあいなどを大切にして、企画を心掛けています。ウォーキングの他に、公園遊具・階段・縁石・フェンスなどを利用したストレッチ、筋トレを行ったりもします。コース下見については、費用・時間も要しますが、皆さんの笑顔を想像すると、さて次はどこへ〜と楽しさに繋がります。

最後になりますが、指導者として心掛けていることをお伝えします。

(1)参加者さんの「人間観察」を行う。

- ①からだの特徴を把握する、
- ②苦手なポイントを掴む→時間をかけて変化を観察します、
- ③得意分野を見つけます。

(2)明らかに効果を実感できる無理のない指導内容を提供する。

会員の個々の繋がりを重んじ、個々の特性を理解して、その特性を生かし、明らかに効果を実感できる無理のない指導内容を提供します。そのことで、PWの拡大並びに継続ができると考えています。

(3)そして何より私自身PWが楽しいということ。

これが、ポールウォーキング活動を継続させる一番の秘訣だと感じています。

今後も更なる向上を目指し、地域に根差す中高年層・高齢者の健康増進や運動の習慣化のお手伝いができることを切望いたします。本事例発表後には、たくさんのご質問をいただき、皆様の関心の深さを痛感しました。



(表1)現在の活動

地域		クラブ名前	会員数	年齢	活動日数	発足	特色
八王子市	明神町1丁目	クラブひまわり	10名	60代～	月2回	H.28.2	自治会から発足 2～3キロ
	明神町3丁目	明3クラブ	12名	70～80代	週2回	H.27.4	老人会から発足 手作りボール制作・2～3キロ
	片倉町	PW片倉	16名	70代	月2回	H.28.5	4～5キロ 定期的な遠出企画あり
	大和田町	PWあさがお	13名	70代	月2回	H.28.8	3～4キロ
府中市		PW府中	10名	50代～	月2回	H.27.11	6～7キロ 季節にあわせてコース決め
		PW.KAWASAKI	12名	50～60代	月2回	H.27.2	7～8キロ 季節にあわせてコース決め
立川市	柴崎町	PW柴崎	11名	60代	月2回	H.28.12	4～5キロ



(演題) 血行促進に効果てきめん！ アルポフットケア
～「しっかり歩き」のための健康な足づくり～

平岡 裕美子(ひらおか・ゆみこ)

NPWA 認定指導員・MC プロ

トレーニングポール「アルポ」を用いて健康な足づくりを目指します。

今「しっかり歩き」ということに注目が集まっていますが、一歩一歩をしっかりと歩くためには「身体の土台である『足』が健康であることがとても重要」と私は考えます。

本来、健康な足には3つのアーチがあるのですが、現代社会においてはこのアーチが崩れてしまっている方が非常に多いです。アーチが崩れると歩く時に地面から受ける衝撃をもろに上半身に伝えてしまい様々なトラブルの原因となりますし、不安定な歩きを招きます。

また、足は「第二の心臓」とも言われるように、血流に関して全身に影響を与えている大切な場所でもあります。アルポを踏んだりアルポで足をほぐしたりすることで足裏の筋肉を鍛えることにもなりますし、足をほぐすと体全体の血流促進に効果てきめんです。

トレーニングに使うアルポを使ってできる手軽さもあり、デイサービス等で室内トレーニングを日頃からなさっているコーチの方々には特にお勧めです。また雨の日対策としても非常に有効な内容だと思しますので、皆さんに「アルポにはこんな使い方もある」ということを知っていただき、是非とも有効活用してほしいです。

講師のつぶやき

ポールウォーキングは、歩行のバランスを取り戻させてくれますが、足元が弱ってはいけません。しっかり歩きには、「足」の健康は見落とせません。



「発表後の報告」

1. トレーニングポールアルポをフットケアにも用いると、簡単な上に効果てきめんなので、是非このことを一人でも多くのコーチの方々に知っていただきたいというのがそもそもの主旨でした。ただ、「アルポ」そのもののことをよく知らない方もいらっしゃるのではと思いますし、「アルポフットケア」はあくまでリラクゼーションの一手だと私自身思っていますので、何故「アルポ」なのか…という説明もすれば良かったと思いました(実際時間的に難しかったかもしれませんが)。そして、やはり「実体験していただいていたほしい」ので、既にアルポを所有していらっしゃる方には持参していただくなり、それでも数が足りないようであれば自分で調達してでも、「全員」に参加していただくべきだったと反省しています。

初めてコーチミーティングでアルポフットケアをお披露目した時には、皆さんから賞賛の声をいただいたのに、半数近くご参加いただけなかった今回は私自身、なんだか“不完全燃焼”でした。

2. 今回どれも素晴らしい内容だったと思います。でもそれだけに、あまりに盛りだくさん過ぎてもったいなかった気がします。杉浦さんがよくおっしゃるようにより多くの情報は一度に頭に入りません。「なんか凄かった」という思いは残ったものの、一つ一つの印象が薄れてしまった感じで残念です。

そして、最後のアンケートで「評価」をつけるようになっていましたが、私は皆さんの一生懸命な思いがわかるだけにコメントすることはできませんでしたし、そのことに少しだけ違和感を覚えました、そういう主旨のものだとは思っていませんでしたので…。ですが、「何が求められているか」を知りたいということはわかりますので、「敢えてあげるとしたらご自身にとって一番役に立ちそうなものはどれでしたか？」という聞き方でも良かったのかなと思いました。

それと…個人的にはどこかで杉浦代表の発表が欲しかったです。



問い合わせへの対応は「可」です。

平岡裕美子 ashikarabijinninaru@yahoo.co.jp をご提示ください。

(演題)： 秦野ポールウォーキングクラブについて
～定例会の様子をDVDでみる～

村上 政司(むらかみ・まさし)
NPWA 認定指導員・MC プロ

ポールウォーキングを地域に広めていくには、地元での「クラブ活動」が有効と考えています。その一つの事例として、私が主催する「秦野 PW クラブ」についてお話します。

○ パワーポイント(4枚)に、クラブ活動の概況をまとめてみました。

1. 秦野NW&PWクラブの現況
2. 参加者数の推移(4年間)
3. 参加者を増やす(PWを広めたい)
4. コーチのサポートが大きい

また、DVD で、実際の PW 活動をご紹介します。

○DVD内容 実施日 10 月 4 日(30 分を 15 分に短縮)

- ①プロローグ(体育館)
- ②会議室(受付、集金、連絡事項、注意事項、荷物保管)
- ③ウォーミングアップ
- ④基本歩行(全員と個別)
- ⑤グループ分け出発
- ⑥水無川遊歩道(景色が良く安全)
- ⑦ピクニック広場(休憩場所、ベンチが多い、おやつ時間、筋トレ)
- ⑧クールダウン
- ⑨ファイナル

限られた時間内ですので、ノウハウを十分にはお伝えできないかもしれませんが、是非、活発なご質問などをお待ちしています。

講師のつぶやき

私にとって大きな節目は、退職で組織を離れた時と、もう一つは60歳で胃癌を、そして前立腺がんと続けて手術した時でした。私は、退職する日を自ら決め、逆算して半年前からやりたいことを絞り込み、ノルディックウォーキングのコーチ資格を取り、そしてポールウォーキングに出会いました。今は、肺がんを患った妻と二人三脚で、地域活動ライフをエンジョイしています。



秦野ポールウォーキングクラブについて

報告者 村上政司

クラブの事例

秦野NW&PWクラブの現況

NW&PW両方に
体験できる

【発足】24年11月にPW体験会を始める（地域新聞で記事PR）+NWの参加者を基に

【現在参加者】男11名女60名→80歳代8名、70歳代44名、60代19名、平均年齢73.2歳
最高齢者89歳 ☆1回あたり参加数約25-35名

【講習料】1回@500円。レンタルポール@400円・・・(入会金・月謝なし)

【活動状況】

・PW—主催定例講習会38回と委託事業など39回などで約1400名

NWは定例講習会 36回、その他 12回、イベント参加 6回 = 1100名

【ポール保有】ほぼ100% 【保険】ボランティア行事保険とPW協会レクリエーション保険

【運営】**個人事業主**、代表：村上政司、事務：村上千世子

(定例会の作業)

- ・ 会議室予約
- ・ 保険申請
- ・ HPの更新
- ・ 月一回のニュース作成
- ・ 日程表お知らせはがき作成

- ・ 問い合わせの対応(☎・HP)
- ・ 参加者台帳の作成
- ・ レンタルポールの準備
- ・ おやつを用意
- ・ 写真撮影・現像。HPに
- ・ ポール、アクセサリなどの販売

事務局の仕事

- ・ コーチ会議の準備
- ・ コースの下見
- ・ 各種会議出席
- ・ コーチセミナー
- ・ PR活動

【課題】・健康面の不安・・・組織にしていけないので継続？・・・コーチ育成・・・運営事務局は多忙

PWを広めるためには主宰事業と委託事業が両輪

○これからは行政関係や高齢者支援センター、各種団体等からの委託事業が増える。

(提案)3 回以上実施の委託事業ではPWを地域に広めるために、終了後の自主活動が重要となる。「PWリーダーを目指そう」をテーマとして、参加者の知識を深めるために資料が必要です。現在協会作成のリーダーマニュアル以外に、シート式の資料があると相手先に合わせて作成することができる。(簡易測定表・NWとPWの違い、病気予防ができる歩数など)

主宰と委託の主な相違点

	(主宰事業)	(委託事業)
実施日・時間の設定	自分の予定で決められる	相手の希望などがあり制約される
会場の予約(雨天対応)	探す、手配も大変で、有料	公共施設などの利用が可、無料
参加費・報酬	単価の為、参加者数で変動	1 回あたりで参加者数と連動しない
レンタルポール代 ポール保有	参加者負担 自前のポールを買い増す	参加者負担も報酬に含むもあり、ポール保有もある。募集人員との関係あり
事務作業	すべて行うので多忙である	役割分担を決めれば負担少ない
チラシ作成 PR告知方法	開催予定を配布 HP、口コミが多い	募集チラシは集客の要、参考資料を渡すが、委託先で作成する。告知は行政の広報や回覧板の利用が強み

(演題) これが TWIN POLE REVOLUTION !
横浜ツインズ

酒井 尚美(さかい・なおみ) 原 庸子(はら・ようこ)
NPWA 認定指導員・MC プロ NPWA 認定指導員・MC プロ

TWIN POLE REVOLUTION とは2本のポールを用いて綺麗に歩く為に必要とされる姿勢力と歩き方のエクササイズウォーキングです。

2本のポールを用いることで筋バランスを整えながら安全で効果的な楽しいエクササイズで、膝や腰への負担を軽減し鍛えることが可能となります。

○ 目的

『全てはポール de ウォーキング普及のために。』
ポールの魅力を最大限に引き出します。

○ 活用事例:別紙参照(当日、会場でお配りします)

○ ポール de ウォーキング継続率向上の為に新しい提案

- ☆ウォーキング教室の継続には絶えず変化が必要です。
- ☆そのためには、歩くことを技術にする事を目指す。
- ☆ファッション(色や機能性)を楽しむ事で老若男女問わず幅広い普及を図る。

当日は、TWIN POLE REVOLUTION WALKING

☆4つの要素を取り入れた実技
を披露します。いつまでも「美を追求」する皆さま、是非、ご覧下さい。

講師紹介

我々、横浜 twins (NAOMI&YOKO)は、公私共に大の仲良し。OL を経て、フィットネス指導歴は共に 30 年余。資格取得もいつも一緒。2 本のポールに魅せられ、この度、横浜 twins という形で動き出します。4 月からセミナー等も開催予定です。発表会では、楽しく綺麗に 2 本のポールを使います。皆さんのお役に立つ twinpole を楽しみにして下さい。

山内 賢(やまうち・けん)

NPWA 学術委員会研究部会長

発表助手 山内 久美子

山内 めい



ポールウォーキングのマニュアルに沿った指導を再現できるようになったら、その暁には、その重要性を活かしてオリジナルな指導を考案してみませんか？とり年だからこそ、トリッキーで、とりわけ面白い指導を、とり入れている姿勢は、コーチの器をさらに拡大させます。ポールウォーキング協会は、規定面をボールの使用により拡大して、立位でのふらつきを最小限にした、自体重(筋力)トレーニングメニューを推奨しています。ポールウォーキングと「あそ棒(遊ぼう)体操:貯筋したい(肢体)体操の組み合わせは、鬼に金棒という解釈です。

さて、運動に掛け声はつきものですが、「1, 2, 3, 4…」では単調すぎるので、この度、運動と音楽を組み合わせってみました。しかも、歌は替え歌メロディーです。歌詞にも運動の重要性を乗せてみました。本発表の目的は、ポールウォーキングの筋トレに回想を膨らませるタイムを提供することです。



講師のつぶやき

今日からしばらくは、家内と娘には頭が上がりません。何故かって？

その答えは当日の会場にて・・・。

答えは「おーいめがねとってくれ〜」思わず言ってしまうような言葉です。

そんなときは、「長生きしてほしいから、自分でとってくださいな」の優しい妻の言葉が良いのかもしれない。



「発表後の報告」

ポールウォーキングは、正常歩行の誘発、歩行能力の改善、身体組成のデザイン、歩行習慣の計画性、仲間づくり(コミュニケーション)の形成等に有効なフィットネスウォーキングであることは予見できます。これらの有益な要素を際立たせるには、ポールウォーキングに付加するオプションエクササイズを考案することも重要であると考えられます。オプションプログラムの創造は、指導者と学習者の親密感(笑顔)からなるポールウォーキングに対する魅力を高揚させるでしょう。

近年の研究において、音楽が健康や運動にもたらす様々な効果が認められています。特に、音楽と適度な運動(有酸素運動)を組み合わせることにより、心身のみならず脳にまつわる疾病予防に効果が認められるというエビデンスは、興味深いものです。さて、これまでの高齢者に関する多くの運動処方では、頸部から下の刺激で組み立てられているようにも思われます。ここで、音楽が聴覚を介した脳への刺激(頸部から上の刺激)を可能にすることを鑑みると、ポールウォーキングで使用するシャフトは、運動動作誘発の補助ツールとするエクササイズの創作を予見させます。発表は、日本ポールウォーキング協会の指導者マニュアルで紹介されている、自体重を利用した筋力トレーニング種目に、音楽のテンポを合わせた「あそ棒(遊ぼう)体操」の提案です。発表者は、脳と心身の多面的な刺激が高齢者の健康体力維持に不可欠であると考えています。遊棒体操は、音楽とシャフトによる自重負荷増進と軽減を結びつけたエクササイズです。身体活動が健康に必要であると判っていても、やはり運動が苦手という方は、少なからずおられます。このことを払拭するように、無理なく楽しく続けられるように、一人でも、多人数でも楽しめて、脳の活性化を含む健康関連体力の維持・増進を意図して、遊棒(あそぼう)体操は試案されました。



写真:発表者が指導している教室の風景

以下に当時の概要を記述します。

挿入メロディーは「PPAP」と「お座敷小唄」です。替え歌作詞をした曲名は、PPAP が「PTWP～Pole Training Walking Pole～」、お座敷小唄が「転倒予防しましょうか(笑歌)? ～コケます変とコケない編～」としました。自重筋トレメニューは、ポールを使った「ステップ」、「スクワット」、「体幹動作」、「四肢の活動」、「歩行模擬」を取り入れました。当日の実技は、視覚情報として、歌詞と簡単な解説を入れた DVD のプレゼンテーション活用と指導者の試技を組み合わせました。発表者は、サイレントで単調になりがちなシャフトを活用した自重筋力トレーニングが、音楽と同調させた遊棒体操により、運動動作協調性が活性化して、継続の動機づけに寄与することに期待します。

参考文献

- 野田 療 (1996) 音楽運動療法が人を癒すしくみ. 看護学雑誌. 60:229-233.
- 山形 哲行・藤枝 賢晴・大山 健・山内 宏志 (2002) 音楽介入による運動時の生理的・心理的变化と運動パフォーマンスへの影響. 東京学芸大学紀要 5 部門. 54:135-160.
- 山田 亨 (2003) 音が音楽になり、人間に与える影響. 作業療法ジャーナル. 37:96-101.
- Satoh M, Ogawa J-i, Tokita T, Nakaguchi N, Nakao K, Kida H, et al. (2014) The Effects of Physical Exercise with Music on Cognitive Function of Elderly People: Mihama-Kiho Project. PLoS ONE 9(4): e95230. doi:10.1371/journal.pone.0095230.

【参考:遊棒(あそぼう)体操の歌詞】

「転倒予防しましょうか(笑歌)? ~コケます変とコケない編~」

※ご活用いただけるなら幸いです。

体操の内容は、日本ポールウォーキング協会の指導者マニュアルで紹介されている、自体重を利用した筋力トレーニング種目(ポールウォーキング体操シート)を参考にして、皆様のオリジナルで創作すると楽しいと思います。当日行った内容(実施マニュアル:体操の手引き)をご要望の場合は、遠慮なく、山内 賢まで、問い合わせてください(yamaken@a5.keio.jp)。

作 詞 山内 賢
挿入歌 お座敷小唄

○コケます変

- | | | |
|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 一 | 動くことなく ボーッとして
座ったまんまで 人使う | メガネ、チャンネル 取ってくれ
いつか知らずに コケますよ |
| 二 | 時間あるのに 何もせず
やる気、興味が 逃げてゆく | 座る時間が 長すぎる
歳をとる前に コケますよ |
| 三 | 立つこと歩くこと 嫌いです
ストレス、体脂肪 貯める人 | お出かけ、会話も 大嫌い
人の三倍も コケますよ |

間奏挿入歌

フレイル予防の秘訣とは 運動、栄養、休養で	風邪をひかぬよう、社交性 健康寿命が延びますよ
--------------------------	----------------------------

○コケない編

- | | | |
|---|--------------------------------|-------------------------------|
| 一 | ただの歩きじゃ ございません
足腰、体幹 鍛えます | 二本のポールを 使いつつ
歩幅ある人 コケません |
| 二 | 友達誘って ウォーキング
健康関連体力に | 笑顔絶やさず 人気者
関心ある人 コケません |
| 三 | 脳トレ、筋トレ 取り入れて
ポールウォーキングの継続に | 歳をとっても 姿勢よく
生き甲斐もったら コケません |



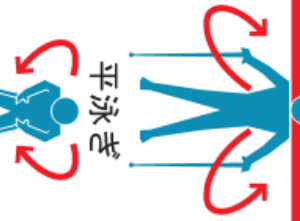
PW
pole walking
体操シート 2

ポールウォーキング

© 日本ポールウォーキング協会

肩 1 腕

平泳ぎ



回旋



8の字



5 体幹



背伸ばし



クロール

背 2 リズム

押してもダメなら
(ふくらはぎ)



引いてみな
(ハムストリング)

下肢 6 ストレッチ



バタ足 (前後)



バタ足 (左右)

脚 3 バランス

つま先上げ(ふくらはぎ)



太もものストレッチ

かかとあげ



腿 7 足関節



バンザイ

体側

上体 4 脇

筋トレ



スクワット



後ろ蹴り出し

下肢 8 筋トレ

「参加者からいただいた感想の紹介」

1) 佐藤ヒロ子 (NPWA認定指導員・MCプロ)

「NPWA は 11 年目を迎え変わろうとしている！！」

「29 年度研究&事例発表会発表会」は随所にそれが感じられました。

実行委員会が立ち上がって、いつもと違うシステムでの申し込み方法に少々の戸惑いを感じながら内容に魅かれ躊躇なく申込を決断。当日は私にとって指導予定がある日です。「学んできたことは必ずメンバーに還元します。」と約束をして代行者を立てる手配をしての参加になりました。

準備9割 本番 1 割 準備なくして本番の成功はあり得ないと私は思っています。

当日 遅れることなく定刻通りに開始。ほぼ時間通りの進行でした。当たり前の事ですが「時間を守る」という信念がないとできない事です。

進行担当の長谷川実行委員長のメッセージで心に残る言葉があります。

「ここで学んだ知識を発信してください。それが重要です。」説得力が溢れていました。知識は自分だけの宝物にはいけないのです。惜しげなく出してこそ今回の発表会の意義があるのだと述べます。新体制 NPWA は、持っている力を互いに出し合い発揮する団体なのだと感じました。

NPWA マスターコーチプロは有能な人材が揃っているのを再認識しました。日々進化するポールを使うウォーキング界で卓越したリード力を持つメンバーが次から次と演台に立ちます。日頃の成果でどの講師も限られた時間内できちんと纏めあげてテンポ良く話します。

聞きなれない「ライフキネテック」なんぞや？ 運動と脳トレを組み合わせたエクササイズで実際にプログラム体験をして盛り上がりました。会場のあちこちから賑やかな声と笑いが響きます。これなら指導現場ですぐに役立ちます。

SNS で話題の TWIN POLE REVOLUTION 。今回は横浜 Twins が講師です。横浜 Twins 魅せてくれました。2本のポールで華やかに美しい世界に導きます。参加者も知っていたけど体験するのは初めての方が多かったと思います。体験しての楽しさにはるかに想像を超えたと思われます。

山内先生のピコ太郎曲アレンジの「ポールで遊ぼう(棒)」 手軽にポールリズム体操が楽しめました。TWIN の例のようにポールは歩くツールだったのが、それに留まらない世界を新たに開きました。ポールは今後も新しい分野を産出する可能性を秘めています。コーチは歩行を軸に歩く以外の技術も求められる中で、発表と発展の場としてこのような機会は価値があると思います。最先端を走るコーチの技術を「ま・ね・ぶ」場として今後も継続を願います。どの内容も現場ですぐに役立つ素晴らしいものでした。

「コーチ力を高めたい～」と思っていたら参加してください。悩み解決へのヒントが必ず見つかるコーチ勉強会です。

「マンネリ化とされているかも～」 「もっとメニューが欲しい～」 「集客方法がわからない」 「リピータを増やしたい～」 ならば NPWA コーチの専門力を頂きましょう。

知識とやる気が自然に沸いてきます。力をもらって力をつける！コーチ力を高めたあなたは、あなた自身が輝き回りを輝かせますよ。

2) 瀧 映子 (NPWA認定指導員・BC)

2 月 18 日の発表会に参加し、さまざまな皆さんの取り組みをお聞きして大変勉強になりました。私はまだ BC ですが、PW がとても楽しいし、少しばかりの活動をしている中で、皆さんに喜んでいただいているので、これからさらに上の資格取得を目指して、活動の幅を広げていきたいと思っています。

3 月の勉強会にもぜひ参加したかったのですが、どうしても都合がつかず参加できなくて残念です。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

PS. 今日近所のおばさま方(おじさまも 1 名います)と近くの公園で PW やってきます！ 昨年 10 月～12 月頃から始めた方たちが、毎週楽しみに来てくれています。一番寒い時期も皆さん休むことなく続けてくれていて感心しています。

「春の発表大会を終えて～実行委員会より～」

協会認定指導員の方々は、ポールウォーキングを就業の一部あるいはひとつの事業にしたいと考えていることでしょう。協会は、この状況をサポートしたいと考えています。したがって、協会は、コーチの中より、協会運営サイドに立って活動を望んでいるコーチとチームを形成したいと考えとともに、適切な人材の育成を行うことを構築していかなければなりません。大会当日のアンケート結果からも、上記のことが読み取れます。これまで協会は、沢山のコーチの資格認定をしてまいりました。今後は開拓から発想の時代に移らねばなりません。まずは、資格を認定した協会の責任として、ポールウォーキングのコーチング力の育成・再教育があると考えられます。各コーチは、生徒(お弟子)さんを持っています。これから、協会の企画する発表会の場に、是非お弟子さんを連れてきてください。そして、お弟子さんの前で、コーチご自身が登壇してください。コーチが持つ潜在能力の数々を優しく引き出そうとする協会の支援やポーズこそ、コーチやお弟子さんに開眼して欲しい価値であると考えています。知の開放と連鎖によるポールウォーキングの指数観測的な普及啓発が始まりました。

以下が、今回のアンケートの結果です。ご参考にしていただければ幸いです。

アンケート内容意訳	回想と反省	備考
●面白かった。 ●またやってほしい。 ●定期的に参加したい。	○肯定とらえてもいいが、具体的な面白さがよくないの、今後の調査項目としたい。 ○参加に対する動機づけが高い会となり、協会からの義務的な参加を呼びかけた会ではなく、参加者の学習意欲を求めた会であったと受け止めたい。	今後のアンケートの項目に具体例の記入を試みる。
●お弁当がおいしかった。	○数多くいただいた表現である。会の質的な議論でないが、うれしいコメントである。	今後も参加の楽しみとして意識する。
●指導現場で使えるネタが増えた。 ●運動の楽しさや継続のヒントが得られた。 ●講師の活動の工夫が参考になったので、私もまねして活用したい ●ポールウォーキングにプラスするネタが得られた。 ●ライフキネティック最高	○ポールウォーキングに関する新ネタの内容を盛り込んでいく。 ○健康関連体力改善へのネタを模索する。 ○マネだけで終わらせないで、個人の発想を加えて、更なる工夫につながることを祈る。 ○カタチだけでなく、効果の真意を理解できているかは参加の努力にゆだねる。 ○ポールウォーキングに付加価値をつけるトピックスの開拓や創造の必要性がある。	参加者からの研究会の内容説明に関する問い合わせが協会に来ることを祈る。創造力に貢献できたのであれば、幸いである。
●これまでにない参加者参加型の時間を忘れさせてくれる斬新さがあった。 ●仲間と情報がシェアできる場を作ってくれたので、感謝します。 ●コーチとしての刺激になった ●コーチは資格だけでなく生徒以上に勉強して表現力を高めることの必要性を認識。	○参加者ファーストの企画であったことが評価されている。 ○資格者同士の交流の場として活用できた。 ○学習者よりも指導者が研究心や探求心を持てば、指導力が向上することを啓発できた。 ○コーチ諸君の研修の場として研究会、勉強会を年に複数企画することに理事会は意欲を持つべきである。いわゆる、資格を出した協会は、資格者の資質向上まで責任を担わねばならない。	指導者が学ぶことをやめることは、指導を諦めることに等しい。
●PW 全国大会の願望。 ●PW 協会の新しいムーブメントに期待	○今回の企画は、マンネリ化からの脱却、協会の進化への願望として捉える。 ○常に新しい発想にチャレンジする姿勢を確認。	理事会は会員より現場を勉強する必要性を確認。
●危険回避の指導を意識する。	○安全配慮のコーチングが欠けているので、今後の課題となることは事実として受け止めたい。	安全第一主義

ポールウォーキングエクササイズⅣ 《ポールレクリエーション》

「ポールウォーキングエクササイズ」は、ポールウォーキングをしながらの筋トレ、ストレッチ、脳トレです。特に、ポールウォーキングⅣポールレクリエーションは、コミュニケーションゲームとしても活用いただけるので、体験会、初回の講座などでのアイスブレーキングとして、また通常クラスのウォーミングアップ、あるいはウォーキング途中の休息時、クーリングダウンなどでも活用いただけます。

【シングル プレー】

ポールキャッチ

①カバーキャッチ(シングル→ダブル)

1)片手(利き手)でポールの先端ゴムを持ってポールを体の前でキープ

↓

手を開いて、ポール中央のカバーを掴む

※ポールを上には投げないように、その場で手を放すようにする

2)反対の手でも同様に行う

3)両手で同様に行う

4)目を閉じて行う(片手、両手)

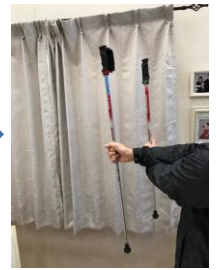


②クロスキャッチ

1)肩幅程度にポールのカバー辺りを持って、体の前で準備

2)両ポールを上には投げて、腕を交差させてポールをキャッチする

※慣れてきたら、腕の交差を、右(左)が上⇄左(右)が上と交互に行うようにする。



③クイックキャッチ

1)ポールの先端ゴムを片手で持つ

2)なるべく細かく早く手の開閉をゴムからグリップまで行う

※利き手のみ→反対の手→両手



ポールバランス

グリップの上にもう1本のポールの先端ゴムを垂直に立て、落とさないように 5-10m 歩く。

①支持位置:ポールの真ん中(カバーのあたり)

②支持位置:ポールの先端ゴム

【ペアー プレー】

ミラーゲーム

①同側

二人が向き合いリーダー側がポールステップ(下記写真を参考)を行う(左右交互 8-16 回)。

相手は、対面のリーダーと**同側**のポール、脚を動かす(鏡に映った自分の姿のように動く)。

②反対側

二人が向き合いリーダー側がポールステップ(下記写真を参考)を行う(左右交互 8-16 回)。

相手は、対面のリーダーと**反対側**のポール、脚を動かす。



<ステップ例>

【グループ プレー】

PW流「だるまさんが転んだ」

ポールウォーキングで「だるまさんが転んだ」を行う。早く、鬼のところまで来た人の勝ち。

鬼が振り返って、各人動作を止めたときに、同側の手足が前に出ている場合、最初からやり直し。

事務局より、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週間以内にメーカーの㈱シナノより、商品直送いたします。

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週間以内にメーカーの㈱シナノへ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。

予めご承知いただけますようお願いいたします。

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、協会まで連絡ください。

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

¥10,260 × 80% = ¥8,208

¥8,208 - ¥8(1の位切捨) = ¥8,200 ← 商品代金となります。

ポールウォーキング専用ポール&推奨アイテム注文書

コーチ専用

注文書有効期限

平成29年12月30日24時まで

045-285-1648

(フリガナ)	()	上位資格NO	※協会への連絡事項		
コーチ氏名					
送付先	住所	〒()-()		宛名	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	レピータ 2S A/S 細グリップ	定価 ¥16,200 ¥12,960		
2	レピータ 2	定価 ¥16,200 ¥12,960		
3	NEW!新グリップ搭載 レピータ ネクスト	定価 ¥14,040 ¥11,230		
4	NEW!新グリップ搭載 レピータ アシスト	定価 ¥10,260 ¥8,200		
5	レピータ ステップ (DVDなし)	定価 ¥10,260 ¥8,200		
6	レピータ 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)	定価 ¥10,260 ¥8,200		
7	注文No.1~6用先ゴム (1組=2個) PP-MW	定価 ¥11,880 ¥9,500		
8	あんしん2本杖 (ラチェット式)	定価 ¥10,260 ¥8,200		
9	もっと安心2本杖	定価 ¥8,640 ¥6,910		
10	ポール用ケース (1組収納)	定価 ¥16,200 ¥12,960		
11	ポール用ケース (10組収納)	定価 ¥16,200 ¥12,960		
12	うまく歩けるグローブ	定価 ¥1,080 ¥860		

推奨アイテム (協会より直送となります。)				
A	コーチIDホルダー 1個	定価 ¥680	¥540	
B	PWイベント向けチラシ (50枚単位)	定価 ¥2,000	¥1,400	
*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	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		

*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、協会まで連絡お願いいたします。



一般社団法人 日本ポールウォーキング協会 横浜事務局
〒231-0015 横浜市中区尾上町4-57 尾上町ビルF8
TEL: 045-285-1584 FAX: 045-285-1648

弊社 処理欄	受付日	入金日	発送日
	01-Jan-17		

編集後記の場をお借りしまして、本会報誌が特集を組みました「2017春の発表会」の実行委員長、また編集長という大役の機会をいただきましたことに感謝を申し上げます。

平成29年2月18日(土)、横浜市「万国橋会議センター」におきまして、「2017 春の発表大会」を盛大に開催することができましたことをここにご報告申し上げます。

およそ40名のコーチの皆様にご参集いただき、一日工程の研修会で集中力が落ちない様に、三部制8講座として講座編成を工夫しました。

終了後には、参加費以上の価値のある内容であったとお声をいただくことができ、主催者としては素直に感謝の気持ちで一杯となりました。ご参加いただきました皆様にお礼を申し上げます。

ポールウォーキングが誕生して10年が経ち、多くのコーチが誕生しました。全国各地のコーチの皆さんが日々の活動の中で、このポールウォーキングが歩行矯正、歩行能力向上に基本を置きつつ、筋トレやストレッチなどのエクササイズや脳トレを含めたレクリエーションプログラムとしても大いに活用できることを見出し、ユニークな切り口で、効果のあるエクササイズが今回の研修発表会でも紹介されました。

ご参加いただきました皆様から、指導現場ですぐに役立つものが多々あり、今回のような発表の場はコーチ力を高める絶好の機会とお声をお聞きするにつけ主催者としてやりがいを感じつつ、今後さらに内容の充実した発表会の開催に向けて協会として努めていかなくてはならないと感じております。

また、今回の数々の「生きた情報」を参加者の皆様とシェアすることにより、ここからまた全国にポールウォーキングや各種のエクササイズが広がるチャンスが生まれ、そこで新たなポールウォーキングの活用方法が考案され、その価値が更に高まりますことを確信しています。

最後になりましたが、発表会当日の感想を寄せていただきました NPWA 認定指導員の佐藤ヒロ子様、瀧映子様のご投稿に深謝申し上げます。



Walking PLUS vol. 12

第1回 春の発表大会 特集号

平成29年4月29日 印刷

平成29年5月6日 発行

監 修 安藤 邦彦

編集責任者 長谷川 弘道

編集委員 澤田 基夫、杉浦 伸郎、鈴木 亜希子、峯岸 瑛、山内 賢(五十音順)

発 行 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会(NPWA) 横浜事務局
〒231-0051 神奈川県横浜市中区尾上町 4-57 横浜尾上町ビル 8 階
TEL 045-285-1584 FAX 045-285-1648

編集製作 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会 学術委員会 峯岸 瑛、山内 賢
表紙デザイン 山内 賢
印刷製本 ラクスル

オリジナルな投稿を募集します

(投稿規定)

- 1) 認定指導員・会員・準じた方が応募できます。
- 2) ポールウォーキングならびに関連した研究、会運営や指導事例、実地での工夫、関連エクササイズ、エッセイ、など有用な記事。
- 3) 1800 文字～4000 文字程度（写真や図を含む、超える場合は相談に応じます）。
- 4) 原稿は、横書き、常用漢字、新かなづかい、図表や写真の 1 枚は約 400 文字相当とします。送付方法は原則メールへ添付してください。紙出力で投稿される場合は、データを記録した USB あるいは CD を同梱してください。投稿された記事は採用や不採用にかかわらず返却していません。
- 5) 二重投稿、ブログやインターネットなどで発表済み記述などは原則不可、ただし、引用や改定校正をしたものについては可。
- 6) 投稿原稿の採用は、編集委員会で検討します。掲載原稿は委員会で校閲し会報誌に合わせて加筆・一部削除・校正させていただくことがあります。著者校正は原則として 1 回です。
- 7) 表題、著者名、共著者名、ふりがな、所属、役職、連絡先を記述してください。
- 8) 引用文献・参考文献の記載要領は、原則として単行本の場合には、著者、西暦年号（括弧内に記す）、書名、発行社名、発行場所、頁数（始数－終数）の順に、雑誌の場合には、著者、西暦年号（括弧内に記す）、題目、雑誌名、巻数、頁数（始数－終数）の順で記述してください。
【単行本の場合】
例 1 ポール太郎(1980)：ポールウォーキングの科学、〇〇社、神奈川、pp10-20.
例 2 College of Pole Walking (1986): Guideline for Pole Walking. NPWA, pp. 55-71.
【論文の場合】
例 1 ポール太郎・ポール花子・ウォーキング次郎・ウォーキング良子(1986)：ポールウォーキング指導法の開発、Jpn.J.Pole Walking. 5:669-670.
例 2 Device, Walking and Pole(1983): Dynamic Pole Walking performance in elderly male subjects, aged 69 years. Guideline for Pole Walking. 51:37-40.
- 9) 掲載に費用はかかりません。別刷りを求める著者には、1 から 6P まで 3,000 円（30 部まで、30 部以上は 10 部あたり 1,000 円）、7P 以上は 1P あたり 600 円の加算（30 部まで、30 部以上は 10 部あたり 200 円／P）で実費販売します。送料は著者の負担となります。
- 10) 協会依頼原稿に関しては基本原稿依頼料（10,000 円）をお支払いいたします。特別な原稿（特許を含む、専門性に特化した内容等）と判断される場合は、基本原稿料に加算します。
*記事の著作権（複製権、翻訳権、譲渡権、二次的利用権など）は、一般社団法人日本ポールウォーキング協会が保有します。

2017 年 4 月 1 日制定

※本誌を無断で複写複製(電子化を含む)することは、著作権法上の例外を除き、禁じられています。また、本誌を代行業者などの第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家族内での利用であっても一切認めません。

Gratitude & Message

ポールウォーカーの輪を各地域で広げていただくための諸情報を提供できることをはじめ、
次回発表会に一人でも多くのコーチの皆様にご参加いただきますよう、
協会として全力を尽くしてまいります。

今後とも、よろしくお願いいたします。



日本ポールウォーキング協会 研究部会の進む道（未知）
未来プロジェクト