NPWA会報誌 vol.14

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)

Positive

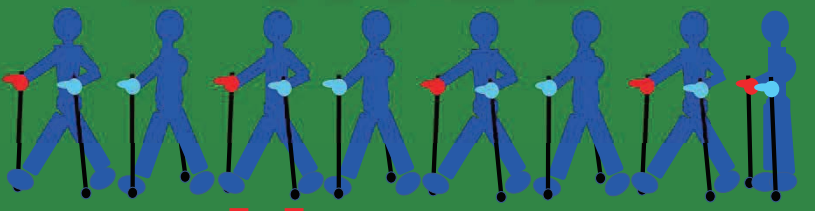
Out Look

Life

Enjoy

Walking

Merry X'mas



Happy New Year

２０１７年、今年も１年有難うございました。
２０１８年も、よろしくお願い致します。

年末恒例の『MC キャンプ』、慶応大学日吉キャンパス内の体育研究所にて

ごあいさつ

「メディカル ポール ウォーキング」！

ヒトは、日頃、当たり前のように、安易に「歩いて」います。歩行は、日常生活動作のなかでも年余をかけて習得する複雑な動作です。散歩や速歩のほかに、レースウォーク（競歩）や団体行動などに素晴らしく発展しました。500 万年前に起立してから、経験とアイデアによって重力と摩擦を使いこなし､進化し､歩行スピードをさらにアップすることで走行さえ手に入れました。いまや 100ｍを 10 秒以内で、42.195ｋｍを 2 時間余で走れるのです。天井知らずといった技法は、スポーツ理論や運動学、スポーツ医学＆薬学などのサポートによってその進化を予想することが楽しくなります。競技走行や競技歩行などは陸上の花であります。日本選手の活躍を期待しましょう。

この 20 年をみると、スキー夏季訓練として開発された「ノルディックウォーキング（フィンランド)」は健康スポーツとして完成しています。日本では、整形外科診療の中から「ポールウォーキング（ＰＷ)」が考案開発され、健康ウォーキングとして進化しています。さらに、考案当初からのメディカル側面を持つ歩行メソッドなので､「メディカル　ポール ウォーキング」として有用であります。

今は昔、歩行は、移動手段で「短時間で、省エネルギーで、できるだけ遠方へ」が目的でした。昨今、環境の変化に相応してヒトの日常生活スタイルは激変しています。いわゆる「日常生活歩行」であっても健康の手段にする時代になっています。さてさて、運動といえばウォーキングといった「なんとなくウォーキング」がありふれていますが、皆様の指導力を持って本物の健康ウォーキングに置き換えましょう。メディカルに対応したＰＷによって積極的に深く健康に関与できるはずです。協会認定指導員である皆様のＰＷパワーを集中しましょう。そして社会へ健康を提供しましょう。

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のデビュー　in　辰野町

下田　泰司（しもだ・やすし）
町立辰野病院　理学療法士、NPWA 認定指導員

平成 29 年 10 月 8 日　荒神山スポーツ公園で「第 28 回　ほたるの里　活活ふれあいフェスティバル 2017」が開催され、当院ではポールウォーキング体験を企画・運営実施しました。

長野県辰野町は老年人口 34.1%で、高齢化率が進んでいる地域です。そんな町民が健康維持のためにウォーキングをしているのを見かけますが、その多くは比較的良い姿勢で歩かれており、またポールを用いてウォーキングされているのはわずかでした。健康寿命延伸の為には、足腰の弱くなってきている町民に、ポールを持って歩くだけで良い姿勢で、安全に大きな歩幅で歩くことができることをお伝えしたく、この企画を決めました。

このイベントに先立ち、NPWA 認定指導員 MC プロの坪井様にご指導いただき当院リハスタッフ（PT3 名、OT3 名）が BC を取得しました。その後、イベント当日までの病院リハ業務の際、患者様に対してポールを用いての歩行練習を取り入れ、ポールウォーキングを指導できるように準備して参りました。しかし一般健常者に対して指導経験が乏しく不安な時に、経験豊かな NPWA 認定指導員 AC の原科様より「当日協力できる」との連絡があり、心強く企画・指導することができました。

4 時間程度のフェスティバルに老若男女 600 名の参加者があり、そのうち 60 名程度の方にポールウォーキングを体験していただき、その効果について事前に製作したパネルを用いて説明しました。そして協会から貸していただいた「簡易姿勢チェックのぼり」を利用してスマホで写真を撮り、自分自身の姿勢に気づいていただき、正しい姿勢を指導しました。次にポール使用前後で、歩数が変わる（歩幅が大きくなる）ことを体験していただき、ポールウォーキングが認知機能維持にも有用であることを説明しました。リハ職ならではの指導が行えたこともあり、体験していただいた参加者はとても満足していただいたと思います。

しかし、体験していただけなかった参加者は、「ポールを使って歩きましょう」と勧めても「杖だなんて」、「私はまだ杖が必要な状態ではないから」と言ってポールを持つこともしてもらえない状態でした。ポール⇒杖⇒足腰の弱い高齢者と考えているのでしょう。ポールを「転ばぬ先の杖」ではなく「健康に、良い姿勢で歩くためのウォーキングアイテム」、「生きがいをもって人生を歩むアイテム」として浸透していけばと感じました。

＊＊＊

以下は、当日のお手伝いをされた原科正明（はらしな・まさあき：長野県駒ケ根市赤穂９６０３－２）NPWA 認定指導員からの報告です。

10 月 8 日辰野町での体験講習会には、押しかけで参加させていただきましたが、同じ病院の職場で６名の方が一緒に BC を取り、皆であらかじめ日常の中でイメージトレーニングをし、ポイントを模造紙にプリントしてある準備の良さはさすがでした。

「簡易姿勢チェックのぼり」では訪れた方の了承を得て、ご本人やコーチのスマホで写真を撮り、その画像で姿勢を自覚してもらうなど工夫したスムーズな対応やポイントのつかみ方、さらに理学療法士としての専門アドバイスが間髪を入れずできることにはうらやましさを感じました。

やはり私のような、近くに他のコーチがいない場合では、イベント対応には限界があると感じました。そのためにも近くのイベント情報等からそこへ出かけていき、コーチ同士のつながりを作って協力し合っていくことが必要と思います。

（ポールウォーキングの医学）

「肩こり・頚部肩部痛・ポールウォーキング」

安藤　邦彦（あんどう・くにひこ）
公認スポーツドクター、整形外科専門医、日本ポールウォーキング協会

昨今、頚部痛や肩こりを訴える人が増えています。スマホやパソコンの長時間操作による不良姿勢（ネコ背など）が原因と考えられます。今は昔、夏目漱石は、小説「門」のなかで、「肩こり」という言葉を造語したらしい。また、樋口一葉も「肩張り」という言葉を使っています。この頃から、首筋の痛み・肩の痛み・肩こりは増加傾向です。

僧帽筋をメインに出現する肩こり（肩張り）は「症状」を表現する言葉です。統計上（成人)、肩こりを訴える女性は７６.８％、男性は５7.６％です。女性の頚肩背部の筋肉量は男性より少ないから？とも言われます。頚椎（けいつい）は、上下・左右・回旋運動することができ、しかも５～６キログラムの頭部を支えるので、頸椎にかかる負担は大きくてネコ背（背中を丸め顔を前に突き出す姿勢）になりやすいのです。

肩こりや頚肩部痛は、１）頸椎の関節や神経の炎症、２）僧帽筋など首の筋肉の緊張、３）血液循環の悪化…　などによって引き起こされるが、軽度の肩こりのほとんどは「良い姿勢」によって改善することが知られています。

ポールウォーキングは、中殿筋や大殿筋、腹筋群や脊柱起立筋などをサポートするので、骨盤傾斜を徐々に正常化します。さらに、肩甲帯筋群を少しずつストレッチするので、しだいに解剖学的に正常な「Ｓ字状脊柱」になっていきます。反り腰やネコ背は解消され「良い姿勢」になり肩こりは軽快するのであります。

たえず負担がかかる頸椎変性は 20 歳代からはじまります。「変形性頸椎症」や「頚椎椎間板ヘルニア」を発症してしまうと、神経に炎症を起こして疼痛やしびれを引き起こします。対応して、整形外科クリニックなどで提案される治療は有効です（消炎鎮痛剤の内服や貼付、理学療法、体操療法、神経ブロックなど)。でも、これらの治療効果が不十分な場合や重症の場合は、手術療法に至ることもあります。

日常生活動作にトラブルが起こる前に、ポールウォーキングを励行しましょう。

＃ 夏目漱石：新聞掲載小説「門」（1910 年）から抜粋　≪「もう少し後の方」と御米が訴えるように云った。宗助の手が御米の思う所へ落ちつくまでには、二度も三度もそこここと位置を易えなければならなかった。指で圧してみると、頸と肩の継目の少し背中へ寄った局部が、石のように凝っていた。御米は男の力いっぱいにそれを抑えてくれと頼んだ。≫

[特集テーマ]

ポールウォーキングの温故知新

ポールウォーキングも、年と共に進化発展しています。ポールウォーキングの特徴を２つ挙げよ、と言われれば、私は、歩行の安定性と、歩行速度のアップと答えます。

近年の研究で、歩行速度と健康寿命の関係が明らかになってきました。多くのヒトに、自力歩行回復・維持のチャンスを与え、歩行速度をアップするポールウォーキングの有用性は、今後、ますます高まると思っています。

会報誌 Vol.14 では、「ポールウォーキングの温故知新」と題した特集を組みました。新たな知見に基づいてポールウォーキングを解説すると共に、「メディカル・ポールウォーキング」普及のためにスタートさせた新たな「更新講習会」について、ご報告します。

編集委員：峯岸　瑛

＜雑記＞

安藤　邦彦（あんどう・くにひこ）日本ポールウォーキング協会

平成 29 年 9 月 24 日に長野市の飯縄高原で開催された健康ウォーキング イベントの会場で、山内先生が持参されたクラシカル・オリジナル・専用ポール/カーボンに印刷されている「ポール メディカル ウォーキング」が話題になりました。

今は昔、ポールウォーキング（PW）開発当初、信州長野で活躍しているテレビ局がウォーキング番組を制作しました。番組には、デュークウォーク考案者の更家氏、ノルディックウォーキングはオリンピックメダリスト（ノルディック複合）の荻原氏、ならびにポールウォーキング考案者の安藤がゲスト出演しました（女性トレーナーの K 氏と N 氏にサポートをお願いした)。PW の収録時、テレビ局ディレクターの S 氏から、医師が考案したメソッドだから「メディカル ウォーキング」とネーミングすることが好ましいとアドバイスを受けて、番組ではポール メディカル ウォーキング を使用しました。今になって思えば、PW が健康医学に深く関与することを予言していたのであります。

さて、さて、クラシカル・オリジナル・専用ポールをお持ちの方は確認してみましょう。ポール メディカル ウォーキング（アルファベットですが…）と印字されているはずです。発見した方々はラッキーですよ。大吉の“おみくじ”を引いたと同様な運気です。したがって、2018 年はラッキーイヤーそして健康の年になるでしょう。う～ん、近頃の専用ポールにはプリントされていませんねえ。

＃ 平成 29 年 12 月発行の会報誌 Vol.14 の中でメディカルという用語を使いました。PW は、健康予防医学に使用できる歩行メソッドなので「ポール メディカル ウォーキング」ではなく「メディカル・ポールウォーキング」にしてみました。

Ｔ字杖とポールウォーキング

安藤　邦彦（あんどう・くにひこ）
整形外科専門医、公認スポーツドクター、日本ポールウォーキング協会

ＰＷポールとＴ字杖は、どちらも棒状の歩行サポート器具です。さて、これらは単なる１本と２本の違いだけでしょうか？棒の構造は確かに良く似ています。そして、１本と２本の有効性についての理解に悩むこともあると思います。皆さまが“どんなシーンで使用したらよいか”を適切に解説できるように特徴を記述します。

＜Ｔ字杖＞

シャフトに対してグリップが約９０度（Ｔ字）に装着されているので「Ｔ字杖」と呼びます。不足した筋力の補助や体重を免荷するための器具です。
（＊T 字状杖とかＴ杖とも呼ばれる ＊免荷：脚にかかる体重をキャンセルすること）
グリップを把持すると、シャフトと前腕は直線状になり、肘関節を伸展させれば上肢とシャフトは一本の棒状になり体重の支持に好都合です。荷重レベルにより約 1/4 荷重（約 75%免荷）、約 1/3 荷重（約 65%免荷）、約 1/2 荷重（約 50%免荷）などといいます。
［調整］グリップはおよそ大転子の高さで、肘関節は約 30 度屈曲が良好です。
［歩行］①患肢と反対側の手にＴ字杖を持つ、②患肢と反対側の脚（健側）へ体重を移動する、③杖を前方へ移動し先端チップ（接地面はフラット）を地面につく、④患肢を振り出す、⑤患肢の足底（または踵部）を接地させる、⑥片足遊脚期の体重は患肢と杖に分散する（体重≒患肢荷重＋杖荷重）。
＃T 字杖歩行では側弯姿勢になったりしますが、安全と確実な免荷が最優先されます。

＜日常歩行＞

前方へ身体重心を移動して起立バランスを破壊する。転倒しないように遊脚を振り出す。遊脚の踵が接地するとバランスは回復し、身体は前方へ移動する。

＜ポールウォーキング＞

姿勢や歩容の改善、健康維持や回復などを目的に実施します。２本のポールを使うことにより、踵着床時に３点支持歩行になる安定・安心歩行をターゲットにしたメソッドです。
[ポールの選択]シャフトとグリップは直線状。グリップをやんわり把持しても離れない。先端チップは球状。軽量ポールが望ましい（２００ｇ前後…)。伸縮部位はしっかり固定。グリップトップはドーム状。右側ポールに赤色マーク等…といった基本スペックを踏まえて身体状況に見合ったポールを選択しましょう。
[調整]手部と前腕は直線状・肘関節は９０度・上腕は体幹にコンタクトしている状態で、小指側と地面の距離がＰＷポールのスタンダード長です。（＊シューズ着用時)。
[歩行]３点支持なので、安全で有用な歩行を実践できる。スタンダード・ポジションから歩行開始。遊脚の振出し反対側上肢スイングは同時に。ポール先端球チップは遊脚が接地した足部付近レベルに置く（＊歩行姿勢を重要視して免荷を目的にしない)。グリップが手のひら内で自由に動くよう人差し指をリリースする。パンチ＆プルメソッドにより腕振りを大きくするときは小指もリリースする。

＜まとめ＞

一見よく似た棒状の歩行サポート器具なので特徴を列記しました。使用目的を踏まえ使い分けましょう。
＃ Ｔ字杖歩行：①主な目的は免荷、②グリップ・シャフトは約９０度（Ｔ字)、③先端チップ面はフラット、④スイングしない、⑤先端チップを地面につく
＃ ＰＷ：①主な目的はバランス、②グリップ・シャフトは直線状、③先端チップは球状、④軽やかにスイング、⑤先端球チップを地面にそっと置く

１２月２日（土）の『更新講習会（慶大日吉)』の実施風景

ポールウォーキング「パンチ＆プル」メソッドは腕の振りを大きくする！？
“大きい腕振りは、歩幅を拡大してピッチを増やす”

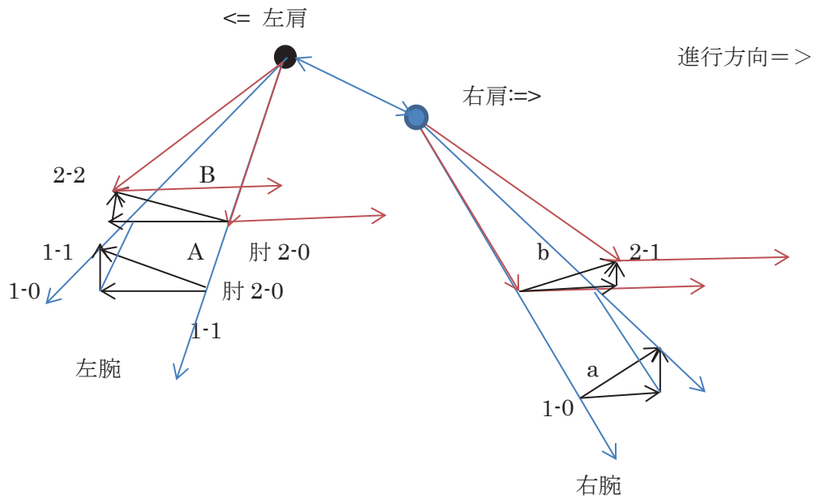
峯岸　瑛（みねぎし・あきら）
日本ポールウォーキング協会 学術本部長
安藤　邦彦（あんどう・くにひこ）
日本ポールウォーキング協会　会長

なぜ、ＰＷは、歩幅を拡大させ、ピッチをグ～ンと増やすのでしょうか。考えはじめるとハマってしまい、長い秋の夜が眠れませんでした。ポールウォーキング（ＰＷ）は、10年余前に整形外科専門医（当協会の会長）によって考案開発されました。

ＰＷは、独特な腕振り（スイング）を提案していて、ノルディックウォーキング（フィンランド）、レースウォーク（競歩）、フィットネスウォーキング（日本ウォーキング協会）、自衛隊行進、集団行動（日本体育大学）等とはまったく異なります。集団行動などで採用されている肘関節を曲げないスタイルのスイングで、腕を大きく振れば歩行スピードが上がると言われていますが、力学的な説明は見当たりません。

ヒトの上肢は、肩甲骨―胸郭―脊柱―骨盤を介して下肢へ連動します。お互いが影響しながら連動するので、上肢の運動レベルが歩幅やピッチを決定する要素になっていると感じます。

今回は、上肢（肩関節と肘関節の動き）にフォーカスして「パンチ＆プル」メソッドの運動モデルを作ってみました。上肢の前後方向への力配分は、パンチ＆プルによって大きく変化すると推測できるので、このモデルを用いて作図上で腕を大きく振ってみました。



図―１

１）肘関節を伸展したままの通常の腕の振り
肩関節を起点とする振子で腕を表現すると、右腕を上方に挙げる力 a（左腕の場合は力 A）で、点（1-0）は、点(1-1)へと移動する。

２）肘関節を屈曲したパンチ＆プルスタイルの腕の振り
力 b（力の大きさとしては a と同じとする）で、肘部を水平方向に押し出すように振ると、右腕は肩関節を起点としているので、肘関節は上方にも移動する（点(2-0)から点(2-1)へ）が、水平方向への力は、肘関節を曲げない通常の右腕の振りより大きくなる（力 b の水平方向の成分は、力 a の水平方向の成分より大きい）と思われる。
同様に、左腕の場合は、力 B（力の大きさとしては A と同じとする）で、肘部を水平方向に引くように振ると、肩関節を起点としているので、肘関節は上方にも移動するが（点（2-0）から点(2-2)へ）が、水平方向への力は、肘関節を曲げない通常の左腕の振りより大きくなる（力 B の水平方向の成分は、力 A の水平方向の成分より大きい）と思われる。

図―１のように肘関節を屈曲してスイングしたほうがより大きなパワーが生まれます。このパワーが、体幹―骨盤―下肢へ伝達され歩幅の拡大やピッチ増加を誘導していると考えられます。

＊＊＊　１２月２日『更新講習会』風景。
「教うるは学ぶの半ば　We learn by teaching」です。

「ポールウォーキングの安定性についてーその１」

山内　賢（やまうち・けん）
慶応義塾大学・体育研究所、日本ポールウォーキング協会　研究教育本部長

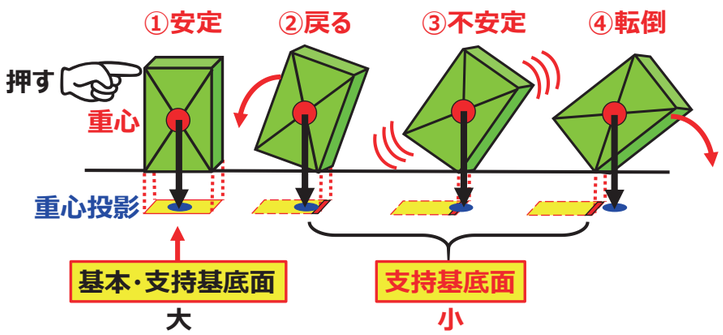
はじめに

素早く、力強く、スムーズな動作等をこなす人は、優れた運動能力の持ち主です。これらの巧みな運動動作は、筋力が優れているからできるのでしょうか？実はそれだけでなく、重心移動と支持基底面の関係から不安定と安定をつくり出し、不安定時に発生する倒れそうな外力（重力を含む）と筋力を組み合わせる、上手い外力の活用能力も大きく関連しています。重心とは、物体がバランスを保つことができる位置のことです。支持基底面とは、立位や運動姿勢を維持するために基礎となる床の面のことです。

直立２足歩行は不安定と安定の組み合わせ

１）不安定とは

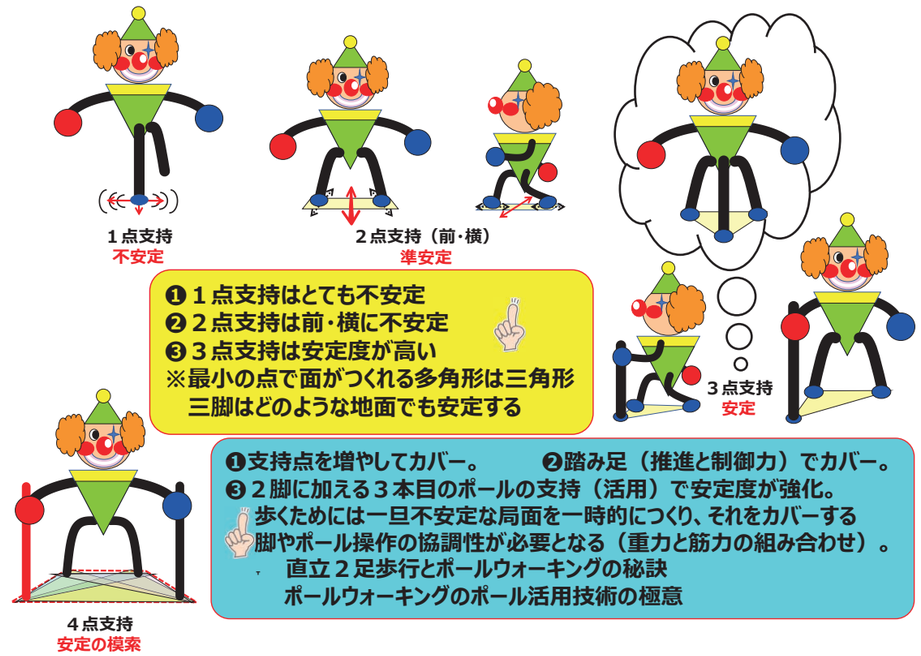
不安定の度合いは、「重心位置の高さ」や「支持基底面の狭さ」に正比例します。支持基底面の縮小、支持基底面から重心投影の位置が外れる現象は、転倒局面をつくります。もし、転倒局面で重心移動の外力に耐える筋力、重心位置の調節や支持基底面の拡大要素があれば、転倒は免れます。以下は、重心位置と支持基底面の関係における安定と不安定の状態を示した図です。



①は物体が広い基本・支持基底面の上で安定して置かれている状態です。①を指で押すと物体は傾きます。②は支持基底面が狭くなり不安定になりますが、指を離すと重心が基本・支持基底面内にあるので元の安定する基本・支持基底面方向へ戻ろうとします。③は不安定ですが、上手く重心が支持基底面？線？の中にあれば、指を離しても何とかバランスを保つことができます。④は重心が基本・支持基底面を越えるので、基本・支持基底面方向に戻れなくなり転倒します。

２）人の立位姿勢時における支持点の数がつくる支持基底面とその安定性

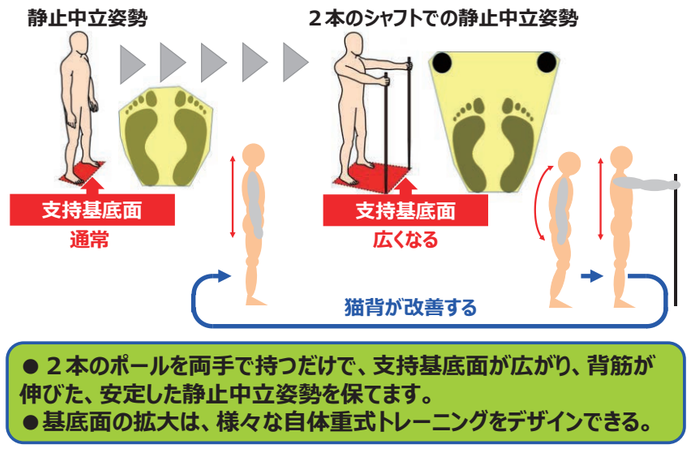
最も不安定な支持は１点であり、四方八方に揺れます。2 点支持は支持点の位置によって不安定な方向があり、支持点を結ぶ垂直方向に揺やすくなります。最も安定度が高くなるのは３点支持であり、両脚支持にポールをプラスします。ポールを持って立つと４点支持が可能になり、4 点支持の活用は支持基底面が広がり 3 点よりも安定度が増すように思えますが、四角形の中に三角形が複数存在する安定模索型の安定という考えになります。4 点支持による支持基底面は、最も安定する 3 点支持を確定する準備が容易です。



３）ポールを用いた 4 点支持は、立位姿勢改善と自体重式トレーニングに効果てき面！

静止中立姿勢の安定は、支持基底面の中に重心があれば維持できます。支持基底面から重心が外れそうになった時は、筋力や関節の稼働による姿勢制御で重心を支持基底面内に戻すことにより、転倒防止します。ポールウォーキング用のポールは、支持基底面を広げま

す。ポールを持った人は、その範囲内で重心動揺位置の投影や高さを自由探れるので、持って立つだけで静止中立姿勢を改善します。また自体重を利用した筋力トレーニングは、ポールを用いれば安定した姿勢維持の度合いが向上して、正確に筋肉を動かすことができます。例えば、スクワットは、不安定な状態で行うと、膝が爪先より前に出る、背中が曲がる等、正しい運動負荷で行えない可能性が出てきます。そんな時はポールを利用するとふらつきや筋肉・関節可動域の伸展不足がカバーできます。このようにポール活用による自体重式トレーニングは、重心動揺の範囲がポールを使わない時よりも広がるので、日常生活で体験できない関節可動域での身体活動を可能にする様々なメニュー創造に貢献します。



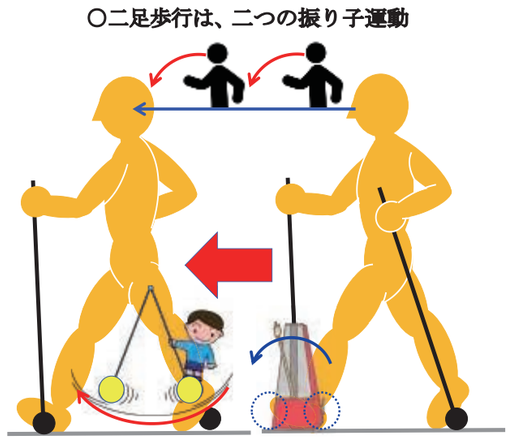
直立２足歩行とポールウォーキングの秘訣

１）不安定は安定を見つける準備局面

支持基底面に重心位置が戻らない不安定な場合は、安定を確保するために足を踏み出し、新たな支持基底面をつくることにより転倒を防ぎます。いわゆる直立２足歩行は、この戻らない場合の応用動作です。自重と重力および筋力を用いて支持基底面から重心を外せば、安定姿勢は不安定になり、安定を探すように足は遊脚して踏み出す動作が生まれます。その繰り返しが歩行です。　歩行時に上肢を前方へ振る動作は、肩甲骨と骨盤の回転が協調します。歩行動作の協調性は、遊離して着床する脚が左右に揺れない歩行姿勢の安定性を補助、下肢の歩調を整え歩幅の助長と歩隔縮小を誘発、前方への推進ベクトルの関与で歩行速度が改善する等の巧みな歩容変化をもたらします。

２）静から動は難しいが、動の前に不安定を活用すると動が容易になる

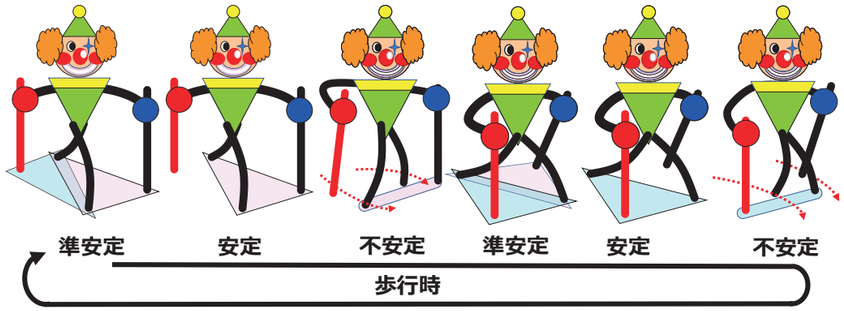
意図的に作る倒れる行為や不安定な姿勢の状態は、筋力無しで重力を活用する運動の始動であり、そこに筋力が加わると、筋力以上の合力が発生します。ベクトル的に合力と同調あるいは対抗する前後・左右・上下方向の動作は、合力の有効活用と合力に抵抗する筋力、関節、重心位置等の発動、反射・反応 に準じた適応です。巧みな運動動作とは、始動を外力から導き、重心位置と筋力を動員する調整能力そのものです。上述と同じような考え方で、人は、安定と不安定要素を生む重心移動を使いながら、姿勢維持に必要な筋力 と関節の活用で歩行します。優れた歩行動作は、脚筋力だけの歩行に頼らない、 始動と歩行中における効率的な重心の位置エネルギー活用 による振り子運動を基本にしているので、 省エネルギーでスムーズな連続歩行 を可能にします。 直立２足歩行は人しかできません。人以外の動物に類を見ない歩容であるウォーキングテクニック と骨格構造は長距離の移動に最適です。人は動物の中で最も長距離を歩けます。ただしこれは、重力、筋力を利用した二つの振り子運動（片足支持期と遊脚期の振り子）を意識した正しい歩行をした場合に限ります…。



３）ポールウォーキングは 4 点支持だから安定歩行なの？

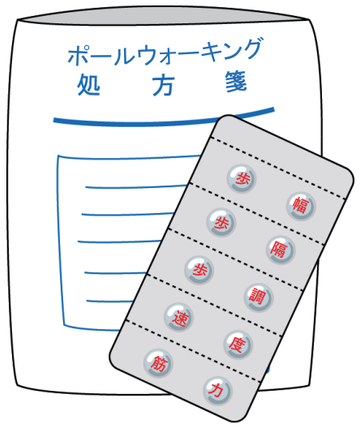
さて、ポールウォーキングは、4 点支持だから安定した歩行なのでしょうか？歩行時に 4 点支持になるのは実に一瞬です。この時の 4 点支持は最も安定する 3 点支持の準備局面であり、そして両脚とポール着床による 3 点支持は、脚を曲げて爪先を離地する片足遊脚の現象および片足と着床しているポールがつくる 2 点支持への移行を容易にします。この 2 点支持は前方への不安定の要素であるとともに真直ぐな遊脚の 安定した運びを確実に誘発します。 ゆえにポールウォーキングは、両脚支持期と片脚遊脚相における安定性と不安定性誘発する３点支持を基本としています。いわばポールウォーキングは最も安定する 三角形の支持基底面を上肢、下肢、体幹を動かして意図的、 循環的に追い求めて進むウォーキングメソッドです。支持脚プラスポール支持のウォーキングスタイルは、歩行姿勢を改善することを目的とした、老

若男女問わない安定・安心・安全なメディカル・フィットネスウォーキングをデザインした結晶です。



ポールウォーキングの支持基底面の広がりは、足とポールの接地支持点を適時３点選択して組み合わせることにより、歩行安定感、平衡性（バランス）と安全を確保している。

ポールウォーキングは２足歩行に新たな支持点を加えた安全・安心・安定歩行



通常歩行は、遊脚時に片足になります。もし脚力が衰えていたら、身体を支えることができません。そんな時に脚以外の支持点に頼れば、歩行は維持できます。ポールウォーキングはそれを可能にする歩行運動であり、安全・安定・安心の 3 つの安らぎを含んで行われるウォーキングメソッドです。安藤邦彦ドクターにより考案されたことは、コーチの皆様はご存知ですね。まさに安 Do（藤）さん（3）理論：「安 Do 理論」です。ポールウォーキングは、医学的見地から考案された正しい歩行姿勢のリメイクメソッドであり、3 点支持による安定・安全・安心歩行なので、３が繋がっているサンサンと輝く太陽のような明るい歩行の理論と実践そのものです。

最後に、ポールウォーキングは、人のみが修得した直立２足歩行の感覚をウォーカーにフィードバック＆フォワードしてくれるパーソナルトレーナーであることは言うまでもありません。

参加受付票　2017資格更新講習会　横浜

●開催日時　　１０月２８日（土）１１：００～１６：００（受付：１０：４５～、昼休憩１時間）

●開催場所　　万国橋会議センター４階　横浜市中区海岸通４－２３（裏面　地図参照）

●内容　　①ポールウォーキングによる歩容の変化を知る。 午前：理論編、午後：実技編
②参加者同士での意見交換と、講師への質疑応答を行います。

●狙い　　１）参加者各位のポールウォーキング指導力のブラッシュアップ
２）新教材の紹介

●持参物　　コーチ資格更新研修等履修ログ、ポール、ウォーキングができる服装・屋外シューズ、筆記用具、タオル、昼食、飲料など。
※お申込時に、ポールは協会で用意するとご連絡しておりましたが、ご自身のポールをご持参ください。
※コーチ資格更新研修等履修ログを紛失された方は、当日、講師へお申し出ください。
※会場に更衣室は、設けておりません。着替が必要な方は、施設内のトイレを使用いただくことになります。
※会場は、土足使用ですので、室内履きは不要です。
※お昼は、近くにコンビニがございますが、事前にご用意いただくことをお勧め致します。

●時間割　　※変更する場合がありますので、予めご了承下さい。

１０：４５～１１：００	受付
１１：００～１２：１５	理論編：以下の基本事項について、最新の知見を踏まえて、解説します。 考案者、安藤会長の思想・ノウハウ・コツを知る。 Q1：ポールウォーキングの安定性について Q2：ポールウォーキングの下肢への荷重について Q3：ポールウォーキングの歩幅とピッチと歩行速度について Q4：正しいスタート姿勢の作り方 Q5：ポールの長さの調整法 Q6：１０歩歩行測定 Q7：ポールウォーキングの安全管理
１２：１５～１３：１５	昼食　（各自、ご用意下さい）
１３：１５～１４：４５	実技編：ビデオや講師の実技を見て覚え、実際の動作・作業でポイントを確認する。 ポールウォーキングによる歩容の変化を測定する。 A0：１０歩歩行測定法を習得する（３名と、２名とで行う）。 普通歩と速歩で、１０歩の時間（秒）と距離（cm）を測定する。 A1：ポールの有無による安定感を確認する。 ＊＊＊　ここからがポールウォーキングの本番、秘訣を学ぶ！　＊＊＊ A2：ポールウォーキングの基本動作（つま先アップ、踵アップ、膝アップ）を習得する（ビデオあり）。 A3：パンチ＆プルの腕振りを習得する。 A4：ポールの長さの正しい調整法を習得する（ビデオあり）。 A5：正しいグリップを習得する（ビデオあり）。 A6：正しいスタート法を習得する（ビデオあり）。 A7：正しい姿勢のポールウォーキングを習得する。 A8：１０歩歩行測定でポールウォーキングによる歩容の変化を知る。 ポールウォーキングの１０歩の時間（秒）と距離（cm）を測る。 歩容の変化と、ポールを持つ手への荷重感を確認する。
１４：４５～１４：５５	小休止
１４：５５～１５：４５	ワークショップ編：時間の許す限り（活発な発言、大歓迎！） T1：質疑応答 T2：事例紹介 T3：意見交換
１５：４５～１６：００	アンケート記入（アンケート提出が、資格更新のためには必要！）
	終了　解散

★更新単位　NPWAコーチ資格の資格更新単位になります。

★問い合わせは、日本ポールウォーキング協会横浜事務局まで、お願いします。
TEL.：045-285-1584　（事務局携帯：090-7820-4231）

★当日講師　山内 賢（０９０－１７０６－７３１９）

JAPOW

日本ポールウォーキング協会 SINCE 2006

ポールウォーキングは2006年整形外科専門医
安藤邦彦 スポーツドクター が日本で発案した
スマートなウォーキングです。

ポールウォーキングがスマートなウォーキングである理由は、期待できる効果

5つの安で考案した、歩行姿勢の安定、至適運動強度の安心、誰でも安易で安価な道具で実践できる安全なウォーキングが誕生しました。

●健康関連体力の維持・増進でポールウォーキングを楽しむ人への効果

○専用ポールを持って立つだけで、立つ姿が美しくなる。 位姿勢の美学。
○専用ポールをウォーキングに活用すれば、上肢・体幹・下肢の連動が自然に誘発されて、全身の筋肉を刺激します。 ダイエットにつながる。
○全身の血行が促進する。 肩こりや腰痛が改善します。
○通常のウォーキングよりも歩幅、歩行時の快適度(スムーズでスピーディーな歩行の感覚)が改善。 歩容(歩行姿勢)が改善する。
○反応時間(素早い動作)、歩行速度が改善します。 自立度に貢献する。
○生活習慣病、メタボリックシンドローム(代謝症候群)、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)も予防と改善。 健康寿命の延伸につながる。
○専用ポールで自体重による筋力トレができます。 筋力と筋量アップ。
◎総じて、筋力、持久力、柔軟性、気分、抵抗力の維持・改善します。

●専用ポールで補助する歩行能力のリハビリテーションへの効用

○静止立位時と歩行時の支持点が増加します。 支持基底面が拡大。歩行時安定性の保護。
○踏み出しのタイミングを誘導します。 歩行能力の自信を誘発する。歩行感覚を自身で確認できる。
○歩幅、歩行時のスムーズな歩行感覚が改善。 歩容が正常化する。
◎総じて歩行に関する深部感覚と筋力が改善します。

専用ポールは
歩行能力改善の
パーソナルトレーナー！

あなたの街の認定コーチ

コーチの氏名/資格
(　　)/BC AC MC MCpro
連絡先
(　　)/(　　)

★ポールウォーキング・体験会・用具に関するお問い合わせについて
一般社団法人
日本ポールウォーキング協会(JAPOW)
〒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
☎:045－285-1584　FAX:045－285-1648　www.polewalking.jp

What's Pole Walking?
ポールウォーキングとは？

ポールウォーキングで健康的なライフスタイルの実現を支援します！

その、あなたの歩行姿勢は理想的ですか？

正しいポールウォーキングのテクニックを学んで
あとは、お洒落なポールを持って歩くだけで、
理想的なウォーキングスタイルにスイッチオン！

安価　安易

歩行時の支持基底面が拡大 → 安定

自発的に歩幅を広げる歩行が可能 → 安心

専用ポールも活用により
四肢の動員と身体の回旋が誘発して
アクティブでダイナミックな歩行に変身！ → 安全

●ウォーカーの体力に合わせた運動強度で実践
●快適な歩行を実感
●身体機能・全身の筋量バランス・QOLの改善・介護予防に最適

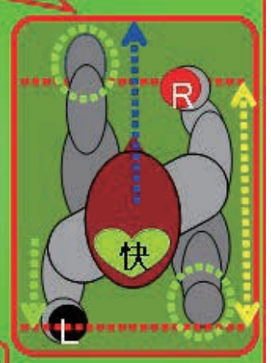
楽しい
美しい

基本フォーム：3つのポイント　3つの意識

①遠くを見る
②半歩広く
③ポールは振り出した
足(踵)レベルの横に置く

①肘をひく
②踵接地と爪先離地
③楽しむ(動機づけと継続)

上から見たポール接地の様相



What's Pole Walking?

ポールウォーキングとは？

ポールウォーキングの技術について説明します！

ポールの長さの調節とグリッピング

●正しいポールの長さは、ポールを握らずに、グリップのトップに拳を乗せた（小指の付け根の下にグリップのトップがくる）状態で、肘が直角（90度）になるように合わせれば、ポールウォーキング実施時の腕を振る際の手首や肩への負担が軽減されます。

●伸縮タイプのポールでは、調節ネジをしっかり絞めて、ポールウォーキング実施時にポールが突然縮むことによるヒヤリ・ハットが無いように、各自で安全確保してください。

●人差し指を前方にさすグリッピングは、手首、肘と肩の動きを担保して、無理なくスムーズで痛みが起きない、真直ぐで快適なポールスイングを実現します。

●体格に見合ったポールの長さ調整
●専用ポールのフィット感は心地よい
スマートウォーキングを実現！
●ポールウォーキングが健康寿命の
パーソナルトレーナーにはやがわり！

フィット感

快適
健康寿命

マナー
スマート

●担当医師と相談してポールウォーキングを楽しみましょう！
●体調チェックで、無理のないポールウォーキングライフ！
●ウォーミングアップ・クールダウンを忘れずに！
●水分補給をこまめに取って、熱中症予防！
●ウォーキング中に身体の異常を感じたら、休みましょう！
●ウォーキングに適したウェア、シューズ、帽子着用でカッコよく！
●歩道がない道路や横断歩道では、交通ルールを守りましょう！
●混雑している環境では、クローズポールテクニックで接触回避！
●夜間の歩行では、反射帯などを身につけて、安全確保！

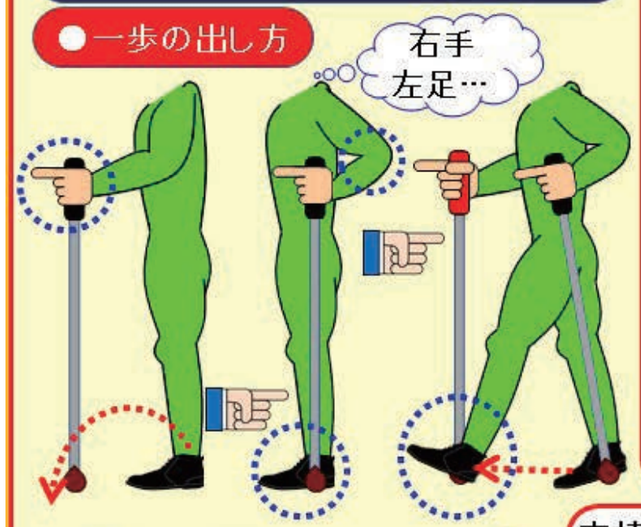
What's Pole Walking?

ポールウォーキングとは？

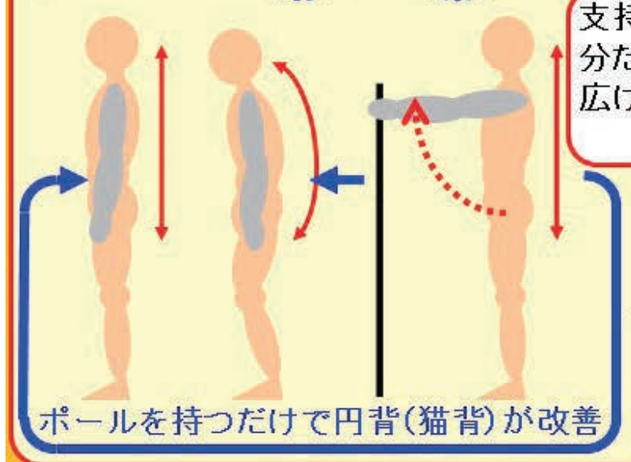
ポールウォーキングの技術について説明します！

ポールウォーキングの初心テクニック

●一歩の出し方



●人差し指をピン！
●ポールを身体の前に立てる
●ポールは体側、チップは踵の位置にあるように、一歩踏み出て、肘をひき、静止中立姿勢
●「右手・左足」と3回復誦する
●左足の踏み出しと同時に、右手ポールを踏み出した足の踵レベルに置く
●リズミカルに！
●肩甲骨を動かして！
●パンチプルモーション！
レッツポールウォーキング！



支持点がポール接地の分だけ多いから、歩幅を広げて歩いても…
安定歩行

スマート
歩行

おすすめ
効果測定
項目

●体型（身長・体重・体組成）
●握力　●反応時間
●活動量（歩数・強度・消費量）
●歩行日記　●食事日記　●睡眠時間

記憶よりも
記録に残す

●歩容調査：ex）10歩の距離と時間より、速度・歩幅・歩調・歩行比を算出

※歩容測定の方法
●歩行者は自由にスタート
●15歩程度を歩行する内の10歩における歩行距離と時間を計測するだけ

ポイント

好きな時にスタートするので
測定時のストレスが軽減

What's Pole Walking?
ポールウォーキングとは？

ポールウォーキングの効果測定について説明します！

ポールウォーキングの効果を確認

●体型

●メタボ・ロコモ・サルコペニア・フレイル予防！

●体重変化だけでなく、体脂肪、筋肉量を観察！

●握力

●人差し指の第2関節が直角になるように、握り幅を調節
●体側で握る
●身体に計器が振れない
●計器を振らない
●筋力と寿命には相関がある

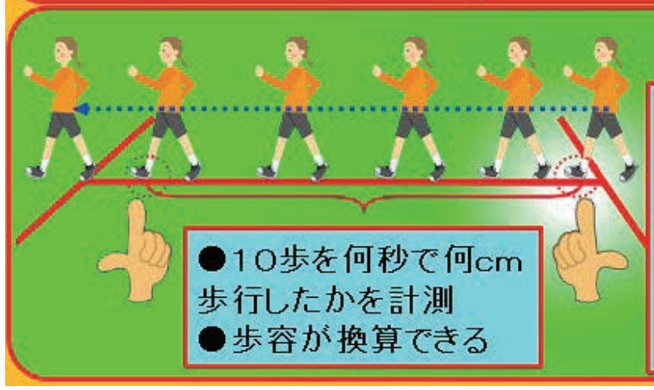
●反応時間

●反応時間の速い者は、「寿命がながいというエビデンスあり

●活動量・歩行日記・食事日記・睡眠

●運動効果の評価と対策は、日記をつけることで、より明確になる
●計画とは、明確な目標と根拠で立案すべき

●歩容調査（10歩テスト）



●10歩を何秒で何cm歩行したかを計測
●歩容が換算できる

●歩行者のスタート意志は自由
●3歩目の踵（地点A）と13歩目の踵（地点B）にマーキング
●B－A＝歩行距離（C）
●C÷10＝平均歩幅
●計測者は3人が理想（2人でも可）

Safety Management
for Pole Walking

ポールウォーキングの安全管理について説明します！

ポールウォーキング安全管理7か条

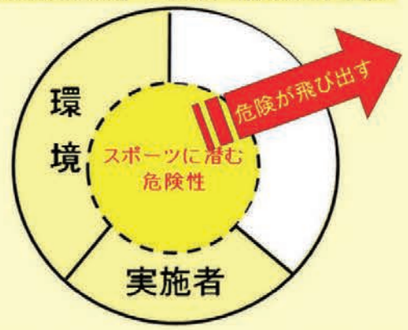
●安全の達人

第1条：指導者は、事故が起きるものと意識する（Why）
第2条：参加者は自己責任を意識する（Self-management）
第3条：指導者はヒヤリ・ハットから学べ！最悪事態の意識と回避（How）
第4条：指導する貴方は資格者であるが故、責任を自覚する（Who）
第5条：最低限のリスクマネジメントは保険への加入（Whom）
第6条：学習環境の確認は場所（Where）と気候（When）を知って模擬訓練
第7条：情報集めて最後は報告！行動、環境、用具、服装確認忘れずに！（Check & Check out）

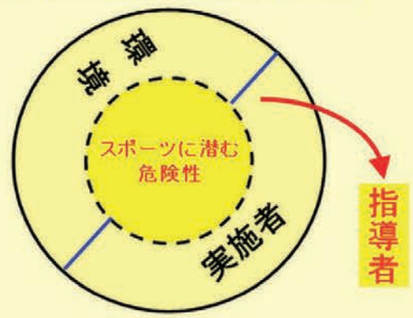
指導者と学習者の心得として認識すべきことがある。指導者の目が離れる瞬間やシーンは存在する。そんな時は、学習者の中から指導者に代るリーダーを確保しましょう！

危険は予知できるはず。だから回避もできるはず

指導者が現場を離れたときや目を放した瞬間・・・危険の可能性がUPする。



危険を回避する要素が一瞬でも欠けたとき、他の要素でカバーしなければならない。



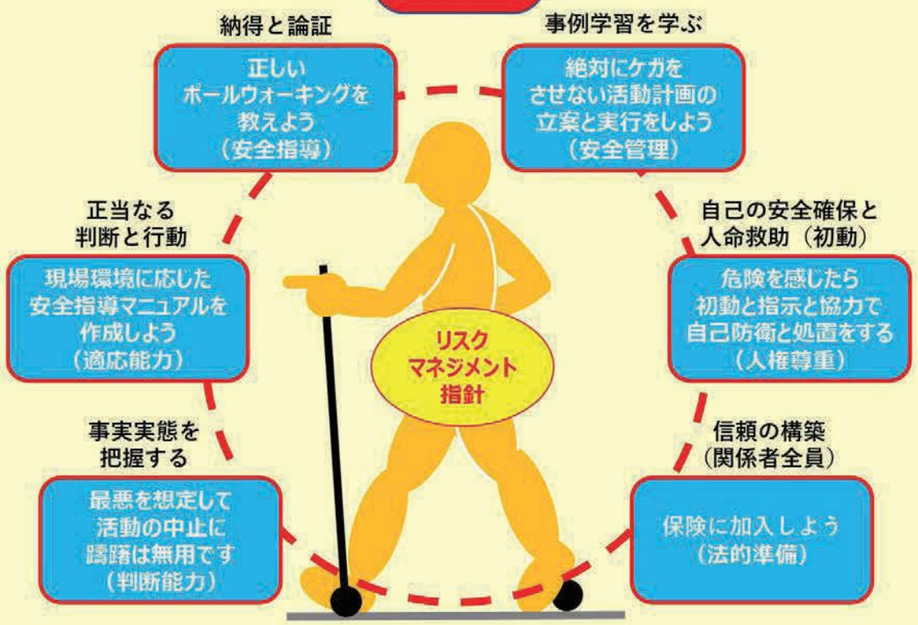
危険を回避する要素が一瞬でも欠けたとき、他の要素でカバーしなければならない。

Safety Management
for Pole Walking

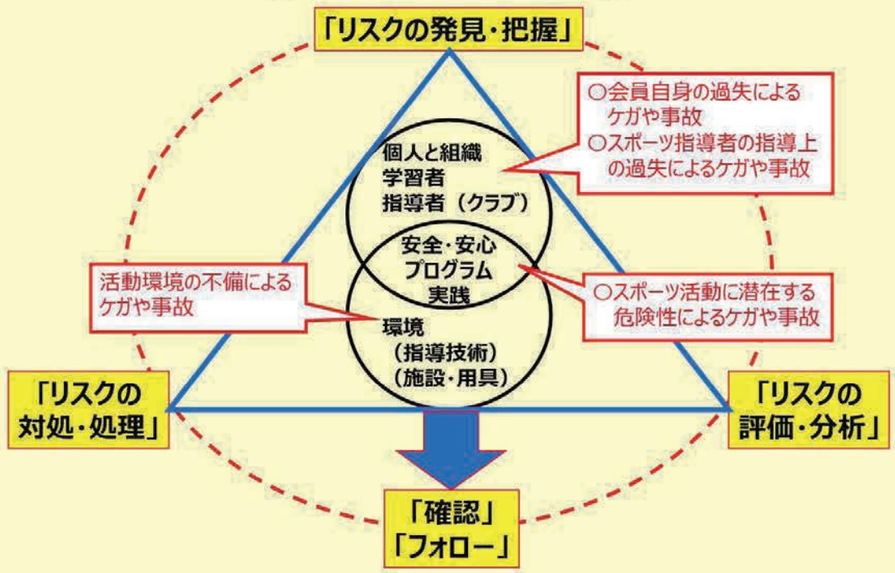
ポールウォーキングの安全管理について説明します！

ポールウォーキングにおけるリスクマネジメント

●指針



●発見からフォロー



Safety Management
for Pole Walking

ポールウォーキングの安全管理について説明します！

リスクの確認と報告義務」

●危険度の予見と回避・判断

●報告フォーマットの例

事故報告書

○事故名（ 種別）
発生場所
発生日時　　年　　日　　時　　分
講習会名（　　）　指導責任者氏名（　　）
当該者氏名（　　）　連絡済家族の氏名（　　）
住所
TEL
発信日時　　年　　日　　時　　分
報告者氏名（　　）コーチ登録番号（　　）
事故の概況
（ 時間・対応内容・対応者名等も記載）

事故の処置内容（　　）
事後の対応内容（　　）
今後の対応内容（　　）

（ワンポイント・レッスン①）

ポールウォーキングの基本動作の指導について

安藤　邦彦（あんどう・くにひこ）

ポールウォーキング体験会にて、よく見かけるトリック動作があります。基本動作指導が順当であるか否かの確認は重要であると感じました。 たとえば、爪先アップ…

お尻を突き出して（股関節を屈曲）しまうトリック爪先アップが実践されることがあります。これでは、前脛骨筋の強化、下腿三頭筋伸張、足関節運動チェックにならないでしょう。正しい爪先アップ実施を指示することで、下腿の筋力強化や歩行前チェックになるのだが・・・・さてさて、トリック動作を防ぐため左右交互に爪先アップさせましょう。

●爪先アップ実施時には、声がけしましょう。

・お尻を突き出さないように

・腰を曲げないように

・腰をまわさないように

トリック動作の確認（つま先上げ）：左右差を観察

正しい左右交互爪先アップ動作を指示した時、骨盤を回旋させるトリック動作や、爪先持ち上げに高さの左右差があったら、①前脛骨筋トラブル、②足関節可動トラブルなどを考えましょう。トラブルの原因が疾患であれば、複数の疾患を想定します。医師の診察を指示しましょう。爪先アップ動作の左右差を見落としてはいけません。左右差を指摘できる認定指導員は素晴らしい。指摘できる認定指導員はマスターレベル指導員であります。

【トリック動作について】

深部感覚を基にした初動、主となる動作、終末の動作、衝撃を吸収する動作等は、適切で効率的かつ効果的に行われなければ、怪我に繋がります。人は、動作に不具合や怪我がある場合、ごまかそうとする動作が行動として現れます。ごまかす動作は、医学や運動学の分野において「トリック動作」と称します。トリック動作は、無駄で無理な動きによる動かすべき部位以外への負担と日常化すればその部位を使わなくなる可能性が高まります。日常生活の例としては、ぎっくり腰、不適切な歩行動作による足腰の痛み、四十肩や五十肩等がイメージできます。例えばボールを投げる時に肩や腰の動作が重要なのに、ボールに最も近い手首や指に意識と力が集中している状態（手投げ）の選手は、いずれ肩や腰、もしかすると脚、膝に無理な負担がかかり。怪我や障がい（オーバーユース）を発症してしまいます。オーバーユースの見逃しや放置は、潤滑部にカルシュウム沈着がおこり、動かなくなる現象がおきます。これらは、正しい運動モーションを行わないトリック動作が原因であり、ハイパフォーマンスの妨げと筋や関節の運動連鎖不良の他に無理・無駄な動作を伴います。結果的に物理的な力で怪我がおこるのではなく、サイレントキラーのごとく突然・・・痛みの出現や動作ができなくなります。その防止にキャッチボールやシュート練習の時に、トレーナーは異常動作や身体動作バランスをチェックします。ゆっくりとした動き・基本動作での観察（膝、爪先、腰、体幹、頭部等）でどの部分に選手の初動があるかを見抜きます。速い動きをする時に、深部の動きができていないことがバレます。基本動作と応用動作の不合理が最終チェックです。私の経験では、剛腕選手に多く見られました。悪い場合は早い時点で指導すると選手生命を伸ばします。

歩行であれば、猫背やかかと着床時における膝の伸展不足等の悪い歩行姿勢は、QOLをはじめ各部位の筋力や歩行速度、バランス能力低下に影響を及ぼす帰結が報告されています。

１）Narrative review: Hyperkyphosis in older persons(2007)

２）脊柱後弯変形とバランス能力と歩行能力の関係(2007)

解説　山内　賢

（ワンポイント・レッスン②）

「ポールウォーキングのスタート」の教授法

安藤　邦彦（あんどう・くにひこ）

オリジナル スタンダード スタートは、なかなか難しい場合もあると思います。

●スタート前にわかりやすく説明し楽しく練習しましょう。

＜右手左足スタート法＞

1）手と足の動きは連動する。

2）連動は、右手と左足、左手と右足である。

3）右が利き手のヒトは左足が軸足である。

4）利き手と軸足は野球の投球動作がわかりやすい。

5）上肢は下肢をコントロールする。

6）おまじないは生理的記憶を呼び起こす。

7）スタートの時は左足に注目しましょう。

「おまじない」（右手～左足～、右手～左足～、右手～左足～）は、上肢と下肢の連動を順調に行う潤滑油です。集団指導のとき「おまじない」を合唱すると効果があります。楽しいのであります。（ひとりの時も大きな声で唱えます）

＜踏み出し練習＞

・左右のポールに間に立ちます。

・グリップが身体の横にくるまで、両肘をしっかり引きます。

・「おまじない」声出し練習をします。

・右手～ひだりあし～ の「あ～」で左足を踏出し、同時に右手も振り出し、「し～」で接地したら、すぐにスタートポジションに戻ります。この踏み出し練習を数回行うと慣れます。

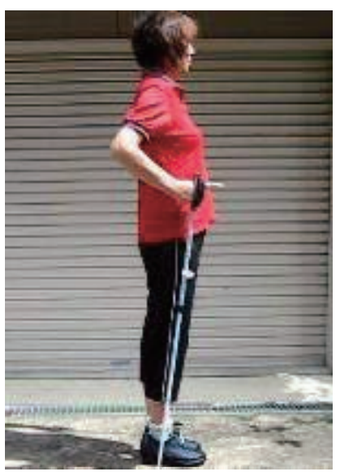
＜スタンダード スタート＞

○右手～左足～、右手～左足～、右手～左足～・・・・と唱えて慣れましょう（集団の時は大きな声で合唱しましょう）。

○スタート合図：「みぎて～ひだりあし～」の「あ～」と同時に、左足を踏み出し、右手も振り出し、「し～」で接地しましょう。

○スタートしたら「ご～（GO）」「ろく～」「しち～」「はち～」「いち～」「に～」・・・・と掛け声を連呼しましょう。楽しいはずです。かけ声は、1～8 です。これを繰り返します。

○スタートしたら「ご～（GO）」「ろく～」「しち～」「はち～」「いち～」「に～」・・・・と掛け声を連呼しましょう。楽しいはずです。かけ声は、1～8 です。これを繰り返します。



スタンダードスタート

●体験会のスタート練習を紹介しましょう。

＃１：スタートの“おまじない”
「みぎて～　ひだりあし～」は大きな声で合唱しました。受講者みんなで合唱するので楽しいひと時になっていました。
２チームに分けて声の大きさなど競いました。競ったのちシンクロしたところ、素晴らしい「みぎて～　ひだりあし～」合唱になりました。（もう、立派な PW 合唱団になっていました）

＃２：踏み出し練習
みぎて～ ひだり・あ・し・～　のおまじないに合わせて、左足を踏み出し、同時に右手を振り出す練習を繰り返し～繰り返し～行いました。（合唱練習が実って足の踏み出しも手の振り出しも順調でした）

＃３：オリジナル スタート タイミング「みぎて～　ひだり・あ・し・～」踏み出し練習を３回行いました。４回目に実際にスタートします。みぎて～　ひだり・あ・し・～にて左足右手が動きます。つぎは右足左手が振り出します。この時のかけ声は「ご(GO)」次は「ろく」次は「しち」次は「はち」となります。かけ声は「エイトビート」なので、「はち」の次は「いち」「に」「さん」「し」「ご」・・・・であります。参会した皆さまはスイ～スイ～と PW していました。

＊＊＊　１２月３日の『MC キャンプ』では、実技検定、プレゼンも行いました。

『京都での PW イベント２つと、オフィシャル T シャツ』

松井　浩（まつい・ひろし）
NPO 法人 J-HOPE、（有）ヒューマンモア、NPWA 認定指導員

京都で開催された２つのイベントと、NPWA オフィシャル T シャツについて、報告します。

①　「下京区一斉ウォーキング大会」

主催は、下京区シルバークラブ連合会で、今年は以下のように開催されました。
日時：平成 29 年 9 月 7 日　10 時～12 時　　参加人数：発表 300 名（主催者発表）

京都市下京区には 11 学区があり、それぞれに高齢者がウォーキンググループを結成して、月一回は集まり、それぞれの学区において健康づくりのために歩いておられます。

私はその 1 つである有隣学区において 6 月～8 月の間で 5 回の PW 教室を開催しました。有隣学区の代表者より、「毎年、敬老の日がある 9 月には 11 学区が集合して宝ヶ池公園の一周 1.5 キロメートルを歩くイベントを開催しているのだが、有隣学区のメンバーはポールウォーキングで参加したいと思っています。つきましては当日にサポートを頂けると有り難い。」との相談を受けました。

私はポールウォーキングの良い PR になると思い、当日に参加して有隣学区のメンバーに対してポールを用いたウォーミングアップ指導等のサポートを行いました。また、NPWA 事務局より T シャツの提供をいただき PW の PR に活用しました。

当日は、小雨が降ったり止んだりで、午後からは雨が強くなる生憎の天気でしたが、例年と同じ約 300 名が参加されました。

有隣学区のメンバーによると、ポールウォーキングは他の参加者からも注目度が高く、「それを使うと楽に歩けるのか？」など色々と質問されたそうです。また、途中で膝が痛くて傘を杖代わりに歩いていた 70 代女性に頼まれ、ポールをお貸しして体験いただいたところ「とても楽に歩ける！」とのご感想でした。

有隣学区においては今後もサポートを続けて、PW 愛好家を増やし、来年のこのイベントにはさらに大勢のポールウォーカーとともに参加したいと思っています。

②　「第 44 回　くらしと健康展」

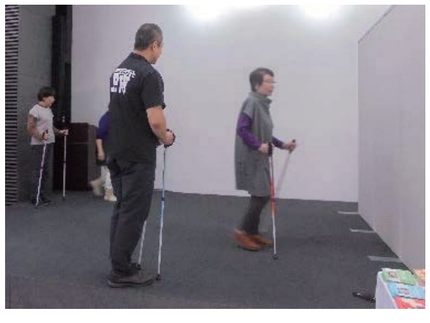
京都府医師会館において開催されました「第 44 回　くらしと健康展」の糖尿病コーナーでポールウォーキングの体験会を実施しました。

主催は、京都府医師会で、今年は以下のように開催されました。

日時：平成 29 年 10 月 29 日　10 時～16 時　　参加人数：先着 1200 名

「くらしと健康展」は、京都府医師会が主催して医師、看護師、管理栄養士、理学療養士、薬剤師、検査技師などの専門家が、各コーナーに分かれて暮らしと健康に関する情報を提供するイベントです。私は、糖尿病の療養指導に関する様々なパンフレットを展示し、専門医がアドバイスする糖尿病コーナーで、PW のパンフレットとポールを展示し、興味を示した人に 10～15 分のポールウォーキング体験を実施いたしました。体験をされた方は約 100 名でした。

実は知人の京都府立医科大学附属病院のドクターからの誘いで、昨年より関わったのですが、反響が良かったので、今年は広めのブースを割り当てていただきました。興味を示された参加者の大半がウォーキング時の転倒骨折が気になる高齢者で、皆さん熱心に体験されていました。



③「下京区一斉ウォーキング大会」にて、オフィシャル T シャツで PW をアピール

実施に際して、NPWA よりご提供いただいたポールウォーキング T シャツ（PWT シャツ）を 11 名が着用し PW を行いました。（途中、急用で 2 名が帰宅し最後の整理体操時に雨が降り出したため 3 名帰宅、最後の記念写真時は 6 名になりました。）

PWT シャツ着用の効果

・デザインと色が目立ち、ポールとの相乗効果で、他の参加者からの注目度が高かった。

ウォーキングイベントに多い明るい色使いのウェアーの中で、紺色に白色文字の PWT シャツは目立ち存在感がありました。

そのせいか PWT シャツを着用した参加者がウォーキング中や休憩中に複数の参加者より以下ような質問を受けたそうです。

「それ（PW）は、どんな効果があるのですか？」、「ノルディックウォーキングの体験はあるのですが、ポールウォーキングとは何が違うのですか？」これに対して PWT シャツ着用の参加者は、5 回コースで学んだ PW のメリットをしっかり説明して下さったそうです。

また、私たち PW チームの学区リーダーは他の学区リーダーより、「うちでも体験会をすることは可能ですか？その際の経費はいくらですか？」と尋ねられたそうです。

※今後 PW 体験会を企画・実施いたします。

今回のイベントにおいて PWT シャツは、PW の宣伝に寄与できたものと思われます。

私が感じた以下のこともご報告いたします。

・高齢女性は体のラインが出ないだぶだぶサイズを好むので、サイズ展開に配慮が必要。

当日の配布で、着替える場所もなく、女性用下着の上に直接切るのが困難だったのに加えて、雨天で気温が低く、重ね着や厚手のインナーの上から着るために L サイズが人気でした。

・リュックの種類によっては背面、胸のプリントが一部分隠れてしまう。

日頃の街中での PW と異なり雨具や飲料等を入れるためにリュックで参加された方が多かったので、歩行時にはプリントが一部分隠れてしまうのが残念でした。

当日の様子です。

揃いの PWT シャツを着用したことで、PW チームの仲間意識が高まり、注目される快感も味わいながら歩いたとのご感想でした。

正しい歩行姿勢とポールウォーキングを学ぶ in 荒川老人福祉センター

田中　和美（たなか・かずみ）　　NPWA 認定指導員

講座の背景

日本ポールウォーキング協会からの紹介で東京都荒川区にある荒川区老人福祉センターが介護予防事業として２日間にわたり行った「ウォーキング講座」の講師を担当したのでその内容を紹介します。講座は５月と９月に２日間のコースを２回、通常のウォーキングとポールウォーキングについて話して欲しいとの依頼であった。
ウォーキングの正しい姿勢とポールウォーキングの類似点と違いを体験できる事を目標に講座の内容を考えた。又、地元のコーチ育成の意味もあり東京都の木村朋子ＡＣにアシスタントコーチを担当してもらった。今回は９月７日と 14 日の午後 90 分のコースで実施した講座について紹介する。

実施状況

第１日目の参加者は 20 名、ポールを持たないウォーキングを中心に歩行姿勢のチェックの意味で普段どおりに歩いてもらい自分では気づきにくい癖を皆で確認しあった後で、正しい姿勢について説明し、もう一度歩いてもらい正しい姿勢で歩くと気持ち良いものだと実感してもらった。
次に、元気に歩くために下半身の筋トレとして①大体四頭筋の強化のための腿揚げ、②ふくらはぎ強化の踵上げ、③大殿筋強化の後ろ蹴りだし、④スクワットを体験してもらった。

第1日目 9月7日(木)

13:00～	15分	開会式 オリエンテーション
13:15～	45分	歩行姿勢のチェックと正しい歩行姿勢の習得 下半身の筋トレ体験
14:00～	20分	ポールウォーキングの紹介とウォーキング体験
14:20～	10分	まとめ

第2日目 9月14日(木)

13:00～	20分	ポールの配布と長さ調整・公園まで移動
13:20～	15分	ウォーミングアップと歩行の基本練習
13:35～	45分	ポールウォーキングの体験 荒川公園内をウォーキング、移動
14:20～	20分	クールダウンとまとめアンケート記入

＜講座の日程＞

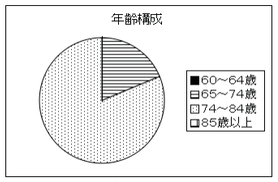
後半にポールウォーキングの紹介とポールウォーキングの基本として３つのポイント①遠くを見る、②半歩広く、③ポールは踵の横に置く、を学び歩行の練習を行った。

第２日目は、参加者 16 名、区役所１名、荒川老人福祉センター2 名、荒川老人福祉センターの介護予防事業のアドバイザーである首都大学東京の神保特任助教の参加があった。好天に恵まれウォーキング日和になり一安心。受付時にポールを渡し長さ調整を行い、室内で軽くウーミングアップ後、区役所前の荒川公園まで移動。人通りが多かったのでポールは手に持って向かった。公園に着き再度ウォーミングアップし、筋トレとポールウォーキングの３つのポイントを復習して歩行練習を行った。荒川公園はポールウォーキングを行うには狭い環境でしたが、築山等あり階段の登りも体験出来、ポールウォーキングの良さも感じてもらえたと思う。

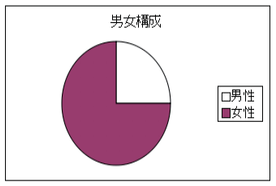
受講者アンケート結果

講座の終了時に荒川老人福祉センターが行った受講者アンケート結果の一部を紹介する

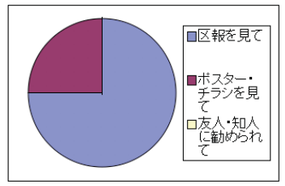
年齢構成



男女構成



参加のきっかけは？



講座の内容について

大変満足	満足	普通	少し不満	不満
9	6	1	0	0

理由

- いつも普通にやっていた事がより効果的に覚えられた（大変満足）
- ウォーキングの際、腕をぶらぶら振るより肘を直角に後ろに引く事（大変満足）
- 日頃の運動に取り入れます（腕を振る等）　（大変満足）
- 体が軽くなった感じです　（満足）
- ポールを持って歩くという事で参加しました（満足）
- ポールウォーキングを続行できないのが残念（大変満足）
- ポールウォーキングに興味がありましたので（満足）
- ウォーキングに参加していますが、ポールウォーキングに興味が有った為（大変満足）
- 基礎から学べる事（大変満足）

「ポールウォーキングで里山散策と古民家めぐり」

宮川　康廣（みやがわ・やすひろ）
二宮町観光協会　事務局長

二宮町は神奈川県西南部に位置し、東には大磯丘陵、西には箱根山と富士山、南は相模湾、北は丹沢連邦を望み温暖で自然豊かな町です。毎年１～２月に開催する「吾妻山菜の花ウォッチング」は全国的にも知られつつありますが、早咲きの菜の花の咲く吾妻山公園山頂付近広場は、神奈川県でもいち早く春の訪れを感ずる場所となっています。

今回は１１月２６日に（一般）日本ポールウォーキング協会の後援を受け開催された秋深まる里山散策とみかん狩り、また囲炉裏のある古民家でリフレッシュしたツアーについてご紹介させていただきます。

当日は町内外から２６名の参加があり、観光協会村田会長の挨拶と準備運動の後、一路、町の北部地域の里山方面に向かい出発しました。コース途中においては横穴を利用したワイン貯蔵庫、間伐材を活用した炭焼き窯について関係者の方から説明を受け、昼食場所の古民家ふるさとの家へと向かいました。

古民家ふるさとの家は明治時代に造られた農家住宅で、中では囲炉裏が炊かれそれは経験のない人にもふるさとを感ずる瞬間であったのではと思います。

古民家ふるさとの家では、町内で生産されたオリーブ茶と先程紹介した横穴を利用したワイン貯蔵庫の管理団体で町内の国際交流推進団体から提供されたワインを試飲させていただき、産業能率大学の学生さんによる交流を主眼とした企画など、お腹も心も満たされるひと時でした。

午後は高台のミカン山でみかん狩りを楽しみ、帰りは歩行速度にメリハリを付けPWによる効果を最大に活用するなどして観光協会に戻って来ました。

今回もPWツアーをサポートする産業能率大学の中川教授と中川ゼミの２５名の学生さんがコースの選定の段階から、当日の受付・安全管理まで全面的にご協力をいただきました。この産業能率大学さんの協力支援は今回で３回目になり、当事業の実施については必須なものになっています。また、コーチとして日本ポールウォーキング協会の認定指導員の富山さん、村上さん、山崎さんにご協力賜りましたことについてこの場をお借りいたしまして御礼申し上げます。

今後もPWをツールとして、二宮町の観光と皆さんの健康づくりを推進してまいりたいと思います。

「田グリ　秋の遠足～湘南の里山は自然がいっぱい～」

吉田　孝子（よしだ・たかこ）
一般社団法人　田園調布グリーンコミュニティ、NPWA 認定指導員

１１月２６日（日）毎年恒例の秋の遠足を開催しました。参加人数はスタッフ含め総勢４５名、お天気にも恵まれ、最高のウォーキング日和でした。

私共、田園調布グリーンコミュニティは、総合型地域スポーツクラブとして活動しており、幼児からシニアまで様々なプログラムを展開しております。単一のプログラムのみではなく、いろいろなプログラムに参加していただくことと、会員相互の親睦を図ることを目的の一つとしてこの遠足を企画して今年で６回目となりました。ウォーキングと温泉、食事、買い物をセットにしたバスで行く「大人の遠足」です。

参加者は、ポールウォーキング、ノルディックウォーキングの会員が半数以上を占めますが、他のプログラムの参加者、会員のご友人やご家族の参加も多く、中にはこの遠足をきっかけにポールウォーキングを始められた方もいらっしゃいます。

さて、今年行った茅ヶ崎里山公園ですが、園内に田畑や竹林があり、のどかな里山風景、その向こうに見える富士山を楽しみながらのコースでした。公園自体は一周約４キロとそれほど大きくないので、例年の遠足に比べると歩く距離が短めだったので、少し物足りなく感じる方もいらっしゃいましたが、歩きやすいコースだったと好評でした。また園内には何か所か野菜を売るマルシェがあり、歩きながら買い物を楽しむ方もいて、皆さん思い思いに楽しい時間を過ごされていたようです。また、帰りに寒川神社にも立ち寄り、今年は例年以上に盛りだくさんな１日となりました。

主催者としては、参加者が安全に歩ける場所と、温泉、食事、買い物も楽しめる場所、そしてあまり遠くないところということで、毎年場所の選定に苦慮いたします。シニアの参加者も多いので、安全面には特に配慮しており、最寄りの救急病院の情報はもとより、交通の便の悪い場合は、バス以外に乗用車１台を帯同させ緊急事態にも備えています。

今年の遠足が終わった瞬間から来年の企画が始まります。皆様の周りでおすすめのコースなど、ご情報をお寄せいただけましたら幸いです。

問合せ先：
一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ事務局　☎03-6715-6866
E-mail:　info@den-green.com
http://www.den-green.com

「第 44 回 NAGANO スポーツフェスティバル・ポールウォーキング教室」

禰津　利之（ねず・としゆき）
塩崎スポーツクラブ、NPWA 認定指導員

長野県長野市で活動している総合型地域スポーツクラブ「塩崎スポーツクラブ」ではベーシックコーチが 3 人在籍しており、クラブイベントとして現在最も力を入れて活動しているのがポールウォーキングです。昨年度から長野市スポーツ課との連携で行っているポールウォーキングイベントの一環として、10 月 15 日（日）開催の「第 44 回 NAGANO スポーツフェスティバル」のポールウォーキング教室の運営に携わりました。

前日から心配された空模様は、祈り空しく雨となってしまい、予定されていた屋外のウォーキングコースを歩けませんでしたが、結果としてサッカーJ3 長野パルセイロのホームスタジアム「長野 U スタジアム」施設内をウォーキングさせていただきました。この日はサプライズで安藤会長が参加されて、ポールウォーキングの効果などについてレクチャーしていただきました。私たちベーシックコーチは普段から楽しく歩いてもらうというコンセプトで、技術的なこと（歩き方）がメインの指導となり、実際どのような効果があるか深く指導しておりませんでした。安藤会長のユーモアあふれる指導に参加者は笑顔を絶やさず食い入るようにお聞きしておりました。

長野 U スタジアム内では、観客席をぐるっと一周し、その後は実際にサッカー選手がプレーする芝のピッチに降りて、約 400m あるピッチ周りを歩かせていただきました。これは大変迫力があり、忘れられない貴重な体験と思い出となりました。来年も是非参加したいとのお声もたくさんいただきました。今後も様々なイベントにご参加戴いた皆様と、とにかく楽しくポールウォーキングができればと切に願っております。そして我々ベーシックコーチは自己研鑽に努めて、地域の皆様にポールウォーキングの魅力を発信して参ります。

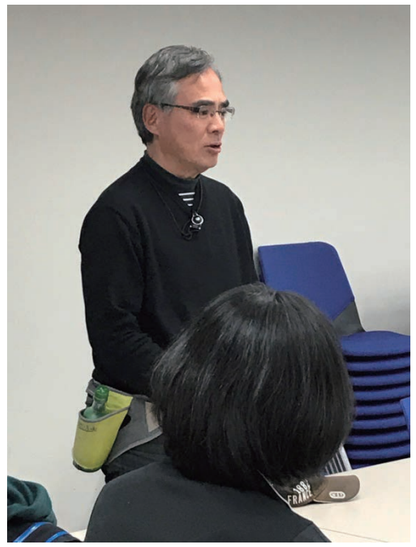
毎月ポールウォーキングイベントを行っております。※冬期間を除く
お近くにお住まいの方はお気軽にお問い合わせください！

総合型地域スポーツクラブ「塩崎スポーツクラブ」
ホームページ http://www.shiospo12.jp
メール info@shiospo12.jp
事務局直通 090-1865-1248

＊＊＊＊

酉年最後のトリとなった毎年恒例の『MC キャンプ』（１２月２，３日）。
今年の参加者は、３名でしたが、皆さん真剣に学びました。

長谷川理事



澤田専務理事

（事務局より）

「会友制度」創設のお知らせと入会勧誘のお願い

当協会では、ポールウォーキングに関心を持たれる方なら、原則、どなたでもご入会いただける「会友制度」を設け、去る９月２０日よりスタート致しました。

会友の方には、分かり易く解説した最新の情報や、興味のある専門分野のニュースなどを、直接お届け致します。

・会友入会資格
個人で、ポールウォーキングに関心を持ち、当協会の目的に賛同する方
・入会申込
当協会所定の「会友入会申込書」に必要事項を記入の上、お申込み下さい。
＊詳しくは、ホームページ「会員コース」にある「会友制度」をご覧下さい。
・特典
年会費の納入が免除され、ニュース、有用情報などの一部配布を、無料で受け取ることができます。また、所定の料金で、当協会や会員が行う一般行事に参加でき、当協会が販売するポールや、グッズ類を購入することもできます。

当協会は、今後、各地で開催されるポールウォーキングの体験会や、講習会、自治体などのイベントを通じ、広く「会友」募集を図ります。会員各位の積極的なご協力、ご支援をお願い致します。

１．会友制度規約
（１）目的
ポールウォーキングに関心を持つ方が、当協会との交信、交流を深められるように、制度として規定する。名称を、「会友」と呼ぶ。
（２）入会資格
個人で、ポールウォーキングに関心を持ち、当協会の目的に賛同する方とする。
（３）入会、退会手続き
入会、退会は本人の申出により自由に行えるものとする。ただし、当協会理事会の判断により、入会の制限、除籍をすることができるものとする。
（４）会友の義務
・入会申し込み時に、「会友」入会の旨の「会友入会申込書」を提出すること、
・入会後は、当協会の名誉を守り、事業・活動に協力すること、
（５）会友の権利
・年会費の納入を免除される。
・ニュース、有用情報などの一部配布を受け、当協会や会員が行う一般行事に参加でき、販売するポール、グッズ類を購入することができる。
・ただし、ニュース、有用情報などの配布の実施については、当協会の決定に従い、当協会が配布または参加について有料とするもの、並びにポール、グッズ類の購入については、所定の料金を支払わなければならない。

２．個人情報の取り扱い
「会友入会申込書」に記載いただいている個人情報は、当協会の「会員個人情報」として「会員管理システム」に登録させていただき、（１）当協会の運営に関する業務・連絡及び手続、（２）施設利用などに関する管理・連絡及び手続、（３）保険の氏名確認、（４）その他これらに付随する業務に利用させていただきます。
なお、今般登録させていただく個人情報は、①氏名、②連絡先（住所、電話番号、メール・アドレスなど）、③性別、④生年月日、⑤推薦者氏名などで、その取り扱いは、関連法規、並びに当協会定款（第７０条）に定める個人情報の取り扱いによるものとし、法律上開示すべき義務を負う場合や、会員ご本人の生命、身体、財産その他権利利益の保護のために必要と判断できる場合、その他緊急の必要があり個別の承諾を得ることができない場合などを除き、第三者への個人情報の提供はいたしません。また、登録させていただいた個人情報については、改めて、ご本人からの抹消のお申し出がない限り、保存させていただきます。
（ご参考）当協会の定款第７０条
１．当法人は、業務上知り得た個人情報の保護に万全を期するものとする。
２．個人情報の決議に関する必要な事項は、理事会の決議により別に定める。

以上

（申込日） 平成　　年　　月　　日

一般社団法人　日本ポールウォーキング協会　御中

わたくしは、貴協会に、「会友」として入会致します。

「会友」は、年会費を支払う必要はありません。会員としての特典は制限されますが、ポールウォーキングに関心をお持ちの方は、原則、どなたでも「会友」として、当協会に入会できます。詳しくは、ホームページの「会友制度」をご覧いただき、内容確認の上、お申込み下さい。

会員資格	会友

（推薦者がいらっしゃる場合、ご記入下さい）

（フリガナ）		性別（男・女）	コーチNo.	
氏名			推薦者氏名	
生年月日（西暦でお願い致します）	年　　月　　日			
郵便番号				
住所				
電話番号（半角数字）		携帯番号（半角数字）		
PCアドレス（半角英数字）				
携帯アドレス（半角英数字）				

（注1）「住所」「電話番号」「携帯番号」「メールアドレス」等は、ご自身に直接連絡できるものを、ご記入下さい。
（注2）メールアドレスは、誤認を防ぐために、数字、アルファベット、大文字小文字、「ハイフン」など、再確認下さい。

今後、当協会からの連絡は、極力メールを利用したいと考えています。
右記の該当する項目に〇印、チェック印などを記入し、お答え下さい。

受信希望する	
受信希望しない	

受信ご希望の方へ、上記アドレスのどちらへの配信をご希望でしょうか。

PCアドレス	
携帯アドレス	

なお、推薦人の会員より、連絡を取りたいので、連絡先を教えて欲しいとの申し出があった場合、連絡先を開示してもよろしいでしょうか。
右記の該当する項目に〇印、チェック印などを記入し、お答え下さい。

了承する	
了承しない	

以下、よろしければ、ご記入をお願い致します。

①当協会から伝えて欲しい情報など
②現在のポール・ウォーキング活動の状況

記入漏れがないかご確認の上、本紙を、メール、FAX、または、郵送下さい。
（送信・郵送先：一般社団法人　日本ポールウォーキング協会　横浜事務局）

アドレス	info@polewalking.jp
FAX番号	045-285-1648
住所	〒231-0015横浜市中区尾上町4-57 横浜尾上町ビル8F

以上

編　集　後　記

専務理事をつとめる澤田です。私はどちらかというと北陸3県のポールウオーキングの振興活動や東京、金沢でのコーチ資格取得研修の先生役など現場の仕事が多く、読者の方々のより近いところで仕事をしておりますので、編集作業への参画も限られた範囲にとどまっておりますが、皆様のニーズにお応えできるよう編集の努力をしていきたいと思います。協会には設立される以前より関わっていますが、昨年から活動も大きく進化し始めましたのでこれからどのような協会に育っていくか楽しみです。　澤田基夫

NPWAが誕生して丸10年が経ち、今年は11年目。質実共に新たなるスタートを切ったこの一年ではなかったでしょうか。私も理事の職をお引き受けして2年目。机上での話し合いがしばらく続く中、なかなか実働が伴わない時を経て、今年の後半から一気に山が動き出した感がありました。私のモットーは「まずはやってみよう！元気よく‼」。やはり動き出すといろいろなことを体感します。その現場に解決の策、ヒントがたくさんあります。今後も、まずはやってみよう！という姿勢を貫いてまいります。よろしくお願いいたします。　長谷川弘道

2017年は、自分でもびっくりする位に、時間に追われた年になりました。きっと、会員の皆さまにも、ご迷惑をお掛けしたのではないかと、この場を借りて、お詫び致します。原因は、多忙であったこともありますが、処理能力の劣化が大きかったのではないかと、自分では勝手に思っています。2018年は、「競争して進化するＡＩ」ではないのですが、少し、ＮＰＷＡにも、競争原理を働かせた効率運営にチャレンジしたいと思っています。　峯岸　瑛

今回の会報誌は、Position（位置）、Observation（観察）、Locomotion（運動）、Erection（直立）を視点とした提案：「安定と不安定から説くポールウォーキングの運動学」について記述してみました。POLE Walkingは、安定と不安定を上手く組み合わせることによって、歩行に必要な筋力や歩行能力を誘発してくれます。協会の研究班は、メディカル（医学）とキネマティクス（運動学）を融合させた新しいポールウォーキングの科学と世界を皆様と一緒に創造していきたいと思っています。ポールウォーキングのコーチ（高知）学の幕開けです。　山内　賢

Ｗａｌｋｉｎｇ ＰＬＵＳ　第１４号

２０１７年１２月２５日 発行

発行者　一般社団法人　日本ポールウォーキング協会（ＮＰＷＡ）

住　所　〒231-0051　神奈川県横浜市中区尾上町4-57

TEL　045-285-1583　FAX　045-285-1648

ｗｗｗ．ｐｏｌｅｗａｌｋｉｎｇ．ｊｐ

監　修　　安藤邦彦（あんどう・くにひこ）

編集責任者　　峯岸　瑛（みねぎし・あきら）

編　集　　澤田基夫（さわだ・もとお）

長谷川弘道（はせがわ・ひろみち）

峯岸　瑛（みねぎし・あきら）

山内　賢（やまうち・けん）　　（五十音順）

事務局　　鈴木亜希子（すずき・あきこ）

制　作　　峯岸　瑛

表紙デザイン　　山内　賢

オリジナル記事を募集します

（投稿規定：２０１７年４月１日制定）

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、○○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 Davis, 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など）と判断される場合は、基本原稿料に加算します。

11）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。

＊＊　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、例え、個人や家族内での利用であっても一切認めません。

ポールウォーキング専用グリップ

SINANO

2017 新登場

新グリップが理想のウォーキング姿勢（フォーム）をサポート！

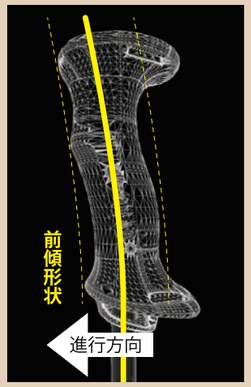
しっかり歩けるグリップ

「しっかり歩き」とは、①**大きな歩幅**と②**大きな腕振り**を含むウォーキングです。
効率的に高い運動効果を得るために、いま「しっかり歩き」が求められています。

新グリップが実現！3つの『しっかりポイント』

しっかりポイント１

歩幅を広げて しっかり歩ける

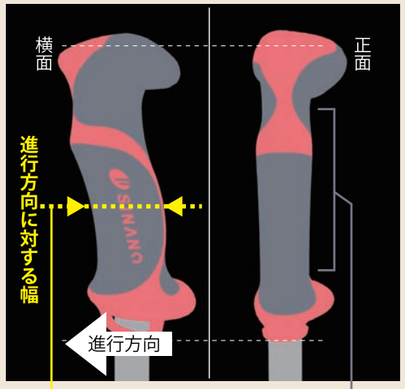


ウォーキングの進行方向に対してグリップを**前傾形状**に設計することで、ポールを前方に接地しやすくなり、**歩幅が広がる。**

手首への負担が少ない自然な握りで、より前方に接地しやすい。

しっかりポイント２

手にしっかりフィット！ 快適な握り心地



進行方向に対する幅を広げ、グリップ周長を長くした仕様。

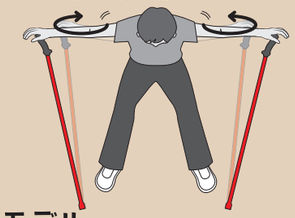
手があたる部分に柔らかい素材。これにより、グリップ力が向上する。

形状と素材を最適化することで、**握りやすさの向上と使用中のズレ軽減**を実現。その結果、長時間のウォーキングでも手への**負担＝疲労を低減**できる。

しっかりポイント３

グリップ上部に 手を乗せて しっかり準備体操

ポールを使った体操では手のひらをグリップ上部に乗せる。
従って、グリップ上部を大きく丸い形状にしたことで、**荷重を掛けても安定し、手が痛くなりにくい。**



例）ポールを使った肩回し

レビータ - ネクスト　新グリップ搭載のスタンダードモデル

￥9,500（税抜）
サイズ：85～120cm
シャフト：アルミ合金φ16+φ14
MADE IN JAPAN
製品安全協会認定 安全基準合格品

お問合せ先: 株式会社 シナノ TEL.0267-67-3321 〒385-0022長野県佐久市岩村田1104-1 SINANO

Gratitude＆Message

一人でも多くのポールウォーキングファンやコーチの皆様に

コミュニケーションの輪を各地域で広げていただくための

諸情報やサービスをご提供できるよう

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