



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)

【特集】

ポールウォーキングと私

- ポールウォーキングの海外事情
- アンケート調査結果と活動事例



Let's Pole Walking !!

ご挨拶

WHO（世界保健機関）の統計によれば、2018年の平均寿命1位は日本（84.2歳 男&女）で、長寿世界1の国です。平均寿命女性1位は日本（87.1歳）で、平均寿命男性1位はスイス（81.2歳）、日本男性は2位（81.1歳）です。世界全体の平均寿命（男女）は72.0歳、女性は74.2歳、男性は69.8歳です。世界各国の平均寿命予測は、2040年の1位はスペイン（85.8歳）、2位は日本（85.7歳）です。2040年になると世界の隅々まで保健衛生環境が整ってくるので、早期死亡原因の感染性疾患（肺炎やデボラ出血熱など）が減少し、非感染性疾患（脳卒中や糖尿病など）やケガへ大きく変化して各国の寿命は延伸するようです。死亡危険因子は、1）高血圧、2）高肥満、3）高血糖、4）喫煙、5）飲酒、6）大気汚染などです。ほとんどは、今どき、当たり前のように行われている体操や運動（ウォーキング、ポールウォーキング、アクアウォーキング、ストレッチング、ヨガ、ピラテスなど）によって回避できそうです。

①ポールウォーキング（PW）は、野外でも屋内でも活動できる運動です。高原、里山、街中、体育館、自宅廊下などの多様な歩行環境を選択できることが素晴らしい。野外では、森羅万象と一体になれる爽快感と身体全体を動かす楽しさが魅力です。さらに、開放感と予測困難な自然の刺激によってストレス解消です。屋内では専用ポールを使用した体操&しっかり歩行になります。専用ポールを使用して歩行すると、楽しくて自己の体力低下を忘れて歩いてしまう。中高年になっても実行できる有酸素運動、筋力増強、バランス運動などによって健康増進～疾病予防に有効です。NPWA 認定指導員の指導を受けて歩行すれば簡単で楽しい健康長寿運動になります。

②ウォーキングは、脂肪を消費する有酸素運動で、歩行時間が長くなるとエネルギー比率が高まり、肥満解消、血圧、血糖値、心肺機能の改善などに有効です。足は常に地面に接触しているので、膝部や腰部の疾患のヒトでも安心です。

③ストレッチングは、筋肉の柔軟性増大や関節可動域拡大の運動です。静的ストレッチングは、ゆっくり一定方向へ筋肉を伸張します。動的ストレッチン

グは、一定の方向に関節を動かし筋肉を収縮&伸張します。バリスティックストレッチングは、反動を利用します。ストレッチングは、準備運動（ウォームアップ）や整理運動（クールダウン）、ケガ予防や疲労回復などの不調の解消に有効です。

④現代ヨガは、約 3000 年前に古代インドで発祥した修行法です。基本の座法や呼吸法や瞑想法などは、経典（ヨガ・スートラ）にまとめられ、13 世紀頃、ハタ・ヨガが生まれ、姿勢（アーサナ）と呼吸（プラーナーヤマ）を応用し現代ヨガになりました。動的な動作（ビンヤサスタイル）に進化してパワー・ヨガになっています。

⑤ピラテスは、ヨガや太極拳の要素（呼吸法やインナーマッスル強化）を取り入れたエクササイズで、ドイツのジョセフ・H・ピラテスが考案しました。ピラテスは胸式呼吸によって交感神経を活性化します。

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）

2018年は、課題の一つであったBCマニュアルを刷新してポールウォーキングのスタンダード技術の詳細をお届けし、皆さまのBCセミナー、更新講習会などへの積極的な参加を得て、普及体制も整って来ました。
来る2019年も新たな技術、知見を、お届け致します。



「街角に pole を持って walking の世界を作ろう」

～ 多田羅浩三先生のポールウォーキング～

マスターコーチプロ 田村芙美子（たむら・ふみこ）

2025 年には超高齢社会を迎え、平均寿命延伸ではなく、健康で長生きしたいというのが国民の共通した願いです。近年、健康作りが盛んに行われる中で、「高齢者は受け身の立場ではなく、自らが健康作りの主役にならなければいけない。」と常に主張されていらっしゃるのが、大阪大学名誉教授の多田羅浩三先生です。先生は公衆衛生学がご専門で現在も一般財団法人日本公衆衛生協会の会長ですが、代表的な著書に「医学清書ー健康を支える知恵と制度の歩み」があります。今回は先生のお許しを得てこの中からポールウォーキング（以下 PW）に関する部分を引用させていただきます。



「ポールを持ったウォーキング」の特徴として、以下の 4 点を列挙されます。

第一の特徴は、何よりも楽しく歩くことができるということである。子どもたちは、ポールを持つと、楽しい気持ちになる。そして投げてみたくなる。蹴ってみたくなる。だから野球をしたくなる、サッカーをしたくなる。同じように、ポールを持つと、楽しい気持ちになる、そして歩いてみたくなる。そのため健康づくりの運動を自発的に長く続けることができる。

第二の特徴は、ポールを持ったウォーキングではポールを持って歩くということが仲間意識をつくってくれて、仲間のみんなと一緒に健康づくりに取り組むことができることである。

第三の特徴は、ポールを持ったウォーキングではポールを持って自分たちの町の通りを歩くことによって、高齢者の皆さんが、仲間と一緒に健康づくりに挑戦しているということを町の人たちにデモンストレーションすることができて、誇らしい気持ちで、健康づくりに取り組むことができることである。

そして第四の特徴は、ポールを持ったウォーキングは、ウォーカーの運動機能の向上、生活の活性化に優れた成果を有するということである。このことは、

これまでの科学的な調査、研究によって、すでに詳細に報告されている。

以上の特徴を持つことから、先生は、

- ①ポールを持ったウォーキングは、我が国の高齢者や歩くことが難しい人たちの健康づくりの主役を担うという、大きな役を担うことができる。
- ②高齢者や歩くことが難しい人たちの楽しいウォーキングの場が生まれ、全国の全ての市町村の街角に、「自分の健康は自分で守る」、自ら進める健康づくりの場が生まれて、人々が自ら自発的に進める健康づくりの実践が育って欲しい。
- ③そして高齢者や歩くことが難しい人たちによるポールを持ったウォーキングが広く普及して、人々の健康づくりの舞台である保健指導や介護予防の世界が大きく育つよう、ポールを持ったウォーキングを愛する皆さんの尽力、連携を求めたい。
と仰っています。

先生とは、数年前千葉県鋸南町での NW, PW の 4 団体合同キャンプ以来、介護予防地域ビジネス研究会での 2025 問題研修会などで講演を伺う機会が増えました。更にこの数年は私どもの杉ポ会（元気学校校条諭氏主催の『杉並ポール歩きの会』）の定例会にはほぼ毎回ご参加頂くようになりました。

先生はどこに行かれるにも PW ポールを日常使いに愛用されて、この春の石神井公園の杉ポ会ベーシックコースでの歩容チェック撮影の際には、背筋をピンと伸ばし肘をしっかり引いて歩幅を大きく歩かれる若々しい歩行姿勢に皆で感嘆の声を挙げました。「いつものとおりだよ」と先生は照れ笑い。ポールを愛し、継続は力なりを実践された成果です。

(写真右が多田羅先生、左が筆者の私です)

心臓は動いても筋肉がなければ衰えます。寝たきりの道に進まないように筋肉を作る事は高齢者には特に不可欠な要素です。ポールを持って歩いて血流の滞りを防ぎ、筋肉をつけて自分の身体を守る意識が大切だと先生は説かれます。



止まかけた歯車が再び動きだした

マスターコーチプロ 江藤達也（えとう・たつや）

プロローグ

79歳（昭和14年生）。40年前、腰の骨に腫瘍。九州大学で、開腹手術。第2腰椎の椎体を切除、骨盤の一部を移植、腰椎1・2・3番を固定。定年後のことを考え、整体の勉強を10余年。指導員になったあと、事故で右腕切創。正中神経と尺骨神経を切断。治療師への道を断念。64歳でサラリーマン生活を終える。その年、インストラクターのオーディションに応募、合格。ピラティスと整体、リンパドレナージュの資格を統合し、「整体ピラティス」という独自ブランドを立ち上げる。現在も、北九州市を中心に、カルチャーセンターや病院関係、市民センターなどで毎日2～3回、ひざ痛、股関節痛、腰痛、肩こり、坐骨神経痛、便秘、尿もれ、頻尿などの改善を目的とした体操を指導。しかし、体操だけでは、歩行困難者、とりわけ高齢者が再び歩けるようになるには限界があった。自分自身も、5年ほど前から、腰椎固定に起因する「脊柱管狭窄症」により、跛行（はこう）現象が起きるようになった。

ポールウォーキングとの出会い

そんなジレンマの2014年夏。たまたまスイッチを入れたテレビで、五輪スキーマの葛西選手が「ノルディックウォーキング」を指導していた。

「コレダ！」。

博多（福岡市）で開かれた講習会を受講した。実技のとき、「自分が求めるものとは違う」ことがわかった。期待が大きかっただけに、失望感も大きかった。後日、ネットで、「ポールウォーキング」なるものにいきあたった。「ノルディックウォーキング」とは、似て非なることもわかった。早速、熊本市でのベーシック講習会に参加した。ご指導いただいた元プロ野球選手・村上良次先生自身、介護施設でポールの指導をなさっているとのこと。講習の内容も的確で、「ポールウォーキング」に確信を持った。受講を重ね、マスターコーチプロの資格も得た。朝日カルチャーセンター（北九州校）で「ポールウォーキング」の講座をスタート。自分の体操教室でも野外レッスンを始めた。

歩行困難者への指導の特異点

高齢者運動機能改善指導者として、歩行困難者が、ポールを使うことで、歩けるようになるための指導をするなかで、自分自身が歩行困難者であるということに気付くことも多々ある。

まず「歩き方」の指導に重点を置く。「足の爪」の切り方、かかとから拇指球へ体重移動するときの「指先の角度」など基本的なことから始める。「素足」で指導するときもある。また、腰痛の人については、上半身と下半身をひねるのではなく、上半身と下半身を固定して、体全体をローリングする歩き方を習得させ、歩幅を狭くして、足の裏・指裏でしっかり

踏みしめるよう指導している。

0脚でひざ内側に痛みがあり、杖をついて体操教室に来た80歳の女性。それまでの外足歩行を改善しながら、ポールを使った歩行訓練を続けた。2年後、82歳で北九州マラソン短距離の部に参加できるまで改善した。

健常者もそうだが、「歩き方」が間違っていれば、ポールウォーキングといえども、健康づくりにはつながらない。「歩き方」の指導とあわせ、下半身の筋肉トレーニングも重視している。ほかに、ポールを使って、足やお尻、背中筋肉をほぐしての「リンパ体操」や肩甲骨まわりをほぐしての「肩こり改善体操」などもおこなっている。

「ポール」が支えてくれる

現在、50人ほどの生徒さんが、歩行困難者は日常の歩行時に、健常者もそれぞれポールウォーキングで健康増進に励んでいる。教室によっては、時折「ポールで歩こうかい」と称して、グループで楽しんでいる。

私自身のことで言えば、跛行現象が日増しに強まってきた。手術を決断した。日程まで決まった。しかし、腰椎固定部4か所に狭窄があり、手術をしても必ずしもいい結果が得られるとは限らないとの最終診断だった。手術を取りやめ、保存療法を選択した。一時、あきらめかけたインストラクター業も再開することとなった。歩行困難者のためにとの思いで習得、指導してきた「ポールウォーキング」が、将来にわたって、私を支え続けてくれることになった。「ノルディックウォーキング」との偶然の出会い、それを通じて安藤邦彦会長が開発された「ポールウォーキング」にたどり着いた。講習会では、多くの先生方にご指導をいただいた。すべてに、感謝。おかげで、止まりかけた歯車が、「私の人生」が再び動き出した。

今後、健常者による健康づくりのための「ポールウォーキング」が普及していくなかで、医療関係者との結びつきが生まれ、行政とタイアップして、歩行困難者が「ポール」で歩くことへの理解も広がっていくであろう。私自身、歩行困難者のためのポールウォーキングのパイオニアの一人として、「お尻をしめて・胸はって・ひざうらのぼして・元気よく」と口ずさみながら闊歩していく所存である。



朝日カルチャーセンターのウォーキング教室
(後ろは小倉城、先頭の素足・セッタ履きに注目、筆者です)

リハビリから指導者へ～ポールウォーキングの可能性～

台東ポール歩きの会 佐々木尚美(ささき・なおみ)

ポールウォーキングを始めて 5 年になります。私は現在、線維筋痛症（せんいきんつうしょう）という病気で、全身に常に痛みが走り、筋肉が過緊張になり、身体の可動域に制限がかかります。それでも指導者になったのは、ポールウォーキングで一度は失いかけた「歩行能力」を復活できたからです。

2012 年健康番組で「ノルディックウォーキング」を見て、当時 500m 歩くのに身体がふらつき、休み休みで 20 分かかっていた私には「姿勢良く軽く歩ける」見た事ないこのグッズがとても魅力的でした。早速ノルディックポール体験会に参加しようとした時、事前勉強で動画を見ると、テレビで見た動きと違う事に気づき「あのポールはなんて言うのかな？」と調べ始め、2013 年、動画でポールウォーキングを発見。それは「日本ポールウォーキング協会の動画集」でした。「ウォーキング用ポール」はネット販売店で「あんしん 2 本杖」を購入。動きは全て動画で独学し、ポールが届いて、すぐに近所の路地で一人で練習しました。30 分後には、ふらつかずに歩けるようになってました。嬉しくて町内を 1 周歩いたのを今でも忘れません。歩けた嬉しさのあまり、ポール販売店にお礼メールを送った所、私の事情に感動して下さった店長さんが、あまり動けない私の為に MC コーチと一緒に我が家に来てくださり、近くの公園でプチ講習会を開いてくださいました。これが後に指導者になるきっかけとなります。

「ポールウォーキングにたどり着くまでに 1 年かかった」事から、ポールの購入から使い方までコーチが対応し、かつ毎日対応できればと感じ、自宅 1 階にウォーキング用ポールの展示スペースを作り、「台東ポール歩きの会」を発足、ポールウォーキング教室を始めました。もちろん一人では体力的にできないので健康運動指導士の友人が協力してく



れます。自宅は近所の運動よろず相談所となっています。

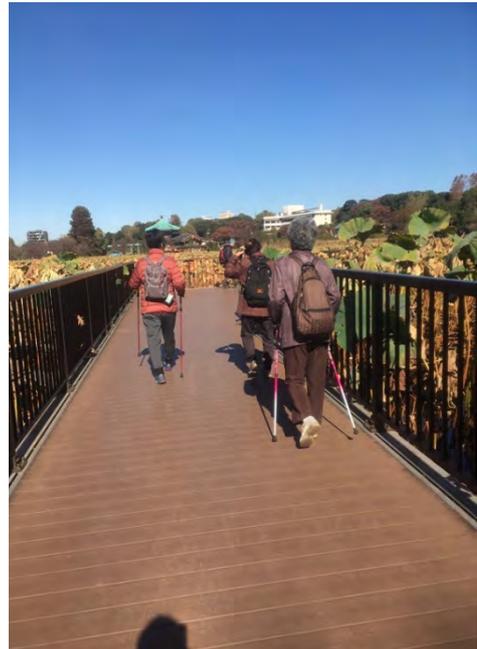
ポールウォーキング教室では、教室の前半 45 分はポールと椅子を使っての室内でのストレッチや筋トレ、後半 45 分は不忍池でポールウォーキングと、筋トレと有酸素運動を両方指導しています。これなら教室や体験会が当日雨でも休止する必要もなく、参加される皆さんは、ポールは歩く以外にもトレーニング器具として利用できる事を学習してくれます。

私にとってのポールウォーキングの効能は「ふらつかずに歩ける事」に現れました。500m の歩行時間が 20 分から 7 分まで縮まり、途中で休む事もなくなりました。すると歩ける事に自信がついて行動範囲が広がります。常に出歩く時はポールウォーキング。歩けば体力もつく、有酸素運動が簡単に続けられる。これほど簡単な方法でしっかりした運動ができる事は素晴らしい効能です。

ポールウォーキングを継続して実践するには、「歩く先に目的がある」と効果的です。

- ・毎日通う場所にポールウォーキングで通えば毎日継続できます。
- ・散歩好き以外でポールウォーキングを継続するには、歩いた先に「見たいものがある」「食べたい物がある」など、目的が具体的にないと継続します。

これからポールウォーキングを始める方に、コーチの皆様は「楽に歩ける嬉しさ」を伝えて欲しいです。縁なのか私の所には歩行が苦手になった方々が多くいらっしゃいますが、ポールウォーキングで歩いた時の嬉しそうな顔を毎回見えています。「歩ける」と言う事はそれだけ素晴らしい事なのです。これから指導される皆様には、単にポールウォーキングを教えるだけでなく、その先にある「歩ける事は素晴らしい」事を忘れないでください。



「ポールウォーキングの海外事情～台湾、ドイツ、タイでの活動を通じて～」

池田 康隆（いけだ・やすたか）

株式会社シナノ 海外担当

株式会社シナノでは、スキーポール・歩行杖を主軸に海外での展示会出展、営業活動を積極的に行っています。私が海外担当に就いて2年目になりますが、特にここ2年間でウォーキングポールの輸出も増加傾向にあり、台湾、ドイツ、タイでの普及活動が成果に繋がっていると実感しています。実際にこの3ヶ国でどのような活動をしているか、現地の方々のポールウォーキングに対する意識と併せてご紹介させていただきます。

① 台湾

毎年6月に台湾の首都台北で開催される台湾最大の福祉機器展「Sencare」に台湾のシナノの代理店が出展している関係で、シナノ特設コーナーをブース内に作ってもらい、ポールウォーキングをはじめ歩行杖のPRを行いました。

過去2年間に渡り、私が現地へ行き、ブースにてウォーキングポールの使い方・効果等を説明し台湾の皆さんに体験して頂きました。初めて体験するという人がほとんどで、好奇心旺盛な人が多いせいか熱心に話を聞く姿勢や体験したいといった声が多く、台湾人の積極性を肌で感じました。台湾ではSNSの普及が著しく、特にFacebookが人気ようです。そのFacebookを使った新しい情報発信として、ポールウォーキング講座を



Facebookのライブ中継を通じて実施しました。結果は予想以上の反響で、イイネ数がなんと10,000件を超えるという驚異的な数になりました。そして今年は屋外での体験会を初めて実施しました。台北市内の公園で朝7時から2時間程度開催しました。初めての体験で戸惑いもあったかと思いますが、終わるころには皆笑顔で溢れていました。

台湾は日本と似ている部分が多く、割と日本で流行した物や文化が数年後に台湾で流行するという傾向があります。台湾でのさらなる愛好者増を目指し普及活動を進めます。



② ドイツ

シナノとしては今年で 4 回目の出展になる毎年ドイツで開催される欧州最大の福祉機器展「REHACARE」でもポールウォーキングを展示し、JAPAN STYLE として欧州各国からの来場者へ紹介しました。もともとノルディックウォークが盛んな地域ということもあって、認知度は非常に高く、すんなりと受け入れられる感覚がありました。ただ、前にポールを突いて歩くという点、その効果等について説明し、理解してもらうのに時間がかかります。前に突くことで安定歩行等に繋がるというメリットをどのように伝えていったら良いか、課題はあります。



③ タイ

今年から本格的にタイでもポールウォーキングの販促活動を開始し、7月には、タイの代理店が主催するイベントをバンコク市内の伊勢丹百貨店で開催しました。内容としては、トークショーと体験会を実施しました。朝 5 時から市内の公園ではランニング・ウォーキングをする市民で賑わっているほど、タイでは近年フィットネスへの関心の高まりもあり、興味を示す人々が非常に多かった印象です。中には今からポールを使って歩いて帰りたいから購入します、という人もいました。タイへの輸出は始まったばかりですが、タイ人の日本への好感度の良さも後押しし、非常に高いポテンシャルを感じた国の一つでした。



特にアジア諸国では、ポールを見たことも触れたことも無いという人がほとんどです。まずはポールウォーキングというスポーツを知ってもらい体験してもらい、国を超えての普及・販促活動で世界中の人々を健康で笑顔にするために活動を続けます。

ロッカーって、ロッキングチェアの動き…

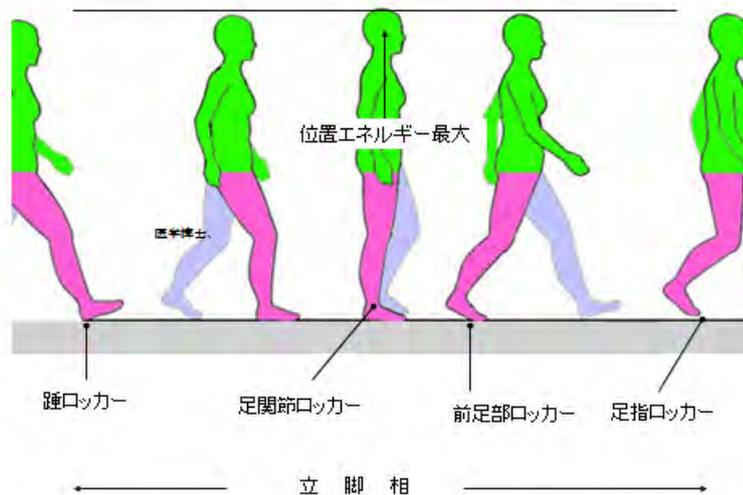
安藤邦彦（あんどう・くにひこ）

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

ヒトの歩行…

ヒトの歩行は、地球の重力と摩擦を利用して体重を支持する立脚相と振り子のような遊脚相を単純に繰り返して前進することです。地球に接する足部には、ロッカー機能があつてロッキングチェアの動きに似ていて、省エネルギーです。立脚相（踵接地から足趾離地まで）のロッカー動作は、①～④のように表現します。踵から足趾へロッカーをリレー（移動）することで身体は前進します。

- ①ヒールロッカー（踵ロッカー）回転中心：踵
- ②アングルロッカー（足関節ロッカー）回転中心：足関節
- ③フォアフットロッカー（前足部ロッカー）回転中心：前足部
- ④トゥロッカー（足趾ロッカー）回転中心：足趾



ロッカー機能とは…

たとえば、左立脚相の終末に足趾が接地するとき、同時に右踵は接地する（左足趾接地と右踵接地は同時接地になる）。（1）荷重は左足趾から右踵へ移動

し、右下肢は右踵を回転中心にしてロッキングチェアのように動く（踵ロッカー）。

（２）右足底が接地すると回転中心は踵から足関節へリレーする（足関節ロッカー）。右足底が接地する頃には、左足趾は離地して左下肢はスイングをはじめめる。（３）しだいに上体が進行方向へ移動すると右踵は離地し回転中心は右足関節から右前足部へリレーする（前足部ロッカー）。（４）上体はさらに進行方向へ移動すると右前足部は離地しロッカーは足趾へリレーする。右立脚相の終末に右足趾が接地するとき、同時に左踵が接地する… このように、重心は進行方向へ順次移動します。対応してロッカーはリレー（受け渡される）する。

省エネルギー歩行…

①ヒールロッカー（初期接地から荷重反応期に起こる機能）

足関節は中間位で接地します。インパクトは体重の1.2倍くらいになります。踵部を回転中心として膝部は前方へ移動しはじめる（前脛骨筋&大腿四頭筋は遠心性収縮になる）。

②アングルロッカー（立脚相で足底接地では足関節が回転中心になる）

踵ロッカーから足関節ロッカーへ回転中心が移動すると、重心はしだいに高くなり位置エネルギーが蓄積される。身体が足関節の直上にきたとき重心位置は最高点になり位置エネルギーも最大になる。股関節が伸展しはじめ重心が低くなると同時に位置エネルギーが放出され歩行を支援する。

③フォアフットロッカー（前遊脚期で起こる機能）

前足部が回転中心になり踵離地がはじまる。下腿三頭筋は求心性収縮となり足関節を底屈させる。

④トゥロッカー（つま先を離地させて遊脚相にかわる）

足関節は背屈筋群の収縮し膝関節は屈曲する。

荷重脚の足底は、地面にしっかり密着して重力と摩擦を利用して安定した片脚起立状態をつくります。

ロッカー機能とは、踵→足関節→前足部→足部へ回転中心をリレーすることで、安全に重心を前方へ移動させ、さらに重心を高くするので位置エネルギーも利用して省エネルギー歩行を実現します。

付録：キック動作？ 蹴る動作？

#ポールウォーキングは、積極的に上肢を前方へ動かします（パンチ メソッド）。積極的に肘部後方へ動かします（プル メソッド）。パンチ&プルによって、体幹と骨盤が大きく回旋して肩甲骨の動きは活発になり股関節や肩関節の動きは拡大します。パンチ&プルによって下肢の動きは誘導されて歩幅は拡大し歩行スピードはアップします。

#パンチ動作は、身体のバランスを前方へ崩します。パンチ動作を大きくすれば、バランスは大きく崩れます。しかしながら、パンチ動作に連動して下肢は大きくスイングしてバランスを保ちます。

パンチ&プルをさらに大きくするために「もっと手を前へ～」 「もっと肘を引いて～」と指導していくと骨盤回旋は限界になります。さらに、指導すると、足趾離地のタイミングで、足関節の底屈を最大にします。足趾の屈曲動作を積極的に行って機能的下肢長をもっと延長するはずですが、この状態を「キック動作」とか「蹴る動作」と表現することがあるようですが、本来のキック（蹴る）とは異なるでしょう。普通歩行に蹴る動作はありません。

ポールウォーキングでは、積極的に歩幅の拡大を意識しなくてもパンチ&プル法さえ行えば上肢と下肢の動きは連動してオートマチックに拡大します。スタンダード スタートで「右手～左足～」号令によって上肢と下肢の連動を学んだはずですが。

2018「ポールウォーキング体験会・教室開催の実態調査」報告

NPWA コミュニティビジネス研究会を代表して 田中和美（たなか・かずみ）

1. 調査の目的

ポールウォーキングの一層の普及には、会員各位が如何に多くのポールウォーキング・ファンと繋がりを持つことができるかが重要であるとの認識の下、ポールウォーキングの体験会、教室開催の実態をアンケート方式により調査してみた。

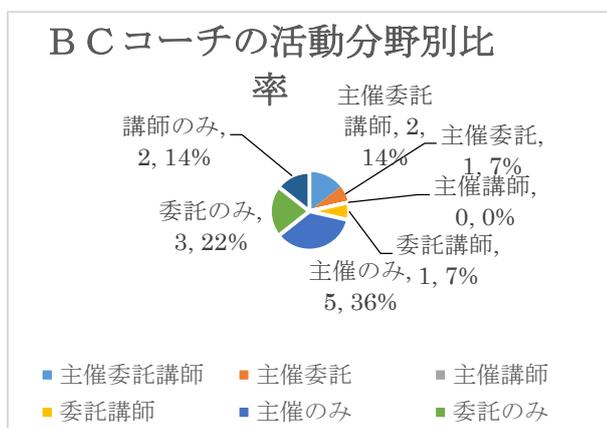
アンケートの実施時期：平成30年5～7月 アンケート対象 ： 当協会会員
 アンケートの送付数 ： 600件 アンケート回収数 ： 46件
 コーチ資格別回収数：BC コーチ 15 件、AC コーチ 13 件、MC コーチ 15 件、資格不明 3 件
 ※設問内容がコミュニティビジネスに特化の為回答が限定されたと思われる。

2. 調査結果

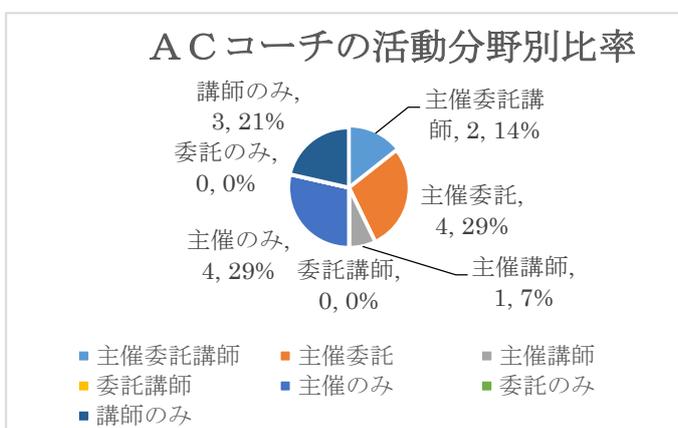
(1) コーチの資格区別の活動状況について

コーチの資格に依り活動分野にどのような違いが有るかを見るために、①主催している
 ②委託事業、③講師・指導者としての立場で活動 3 分野への関わりについて調査した。

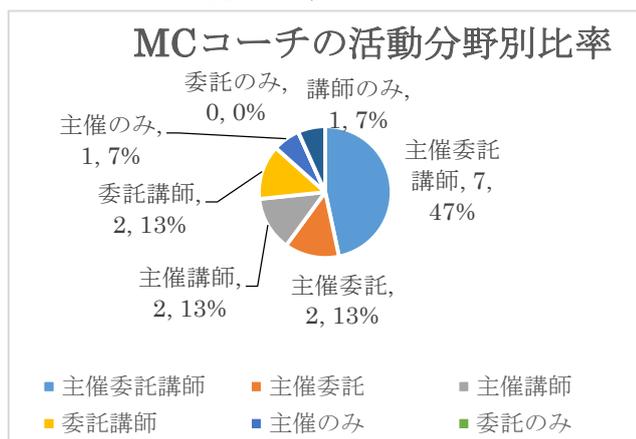
BC コーチ



AC コーチ



MC コーチ



*BC コーチは主催のみ、委託のみ等 1 つの分野での活動が主、AC・MC コーチは複数の分野での活動が増している。MC の半数は主催・委託・講師の 3 つ分野で活動している。

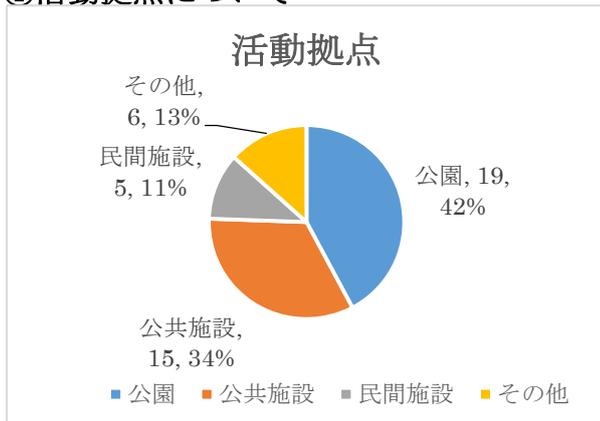
(2) 活動形態別の結果

2-1) 主催活動・・・会員自身（含む所属団体）が活動を主催している場合

2-2) 委託事業・・・会員自身(含む所属団体)の活動が委託されて行われている場合
 2-3) 講師・指導者としての活動・・・会員自身は個人として講師、指導している場合
 に分けて報告する。

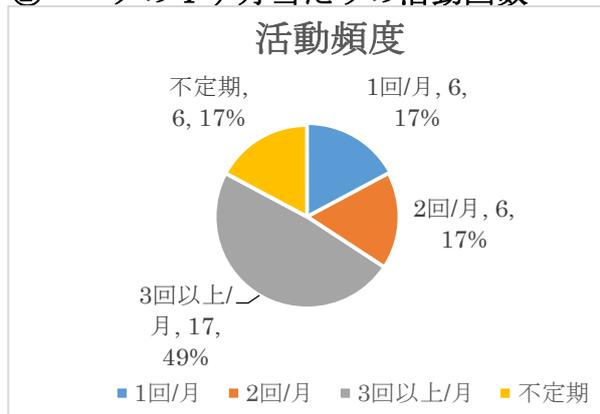
2-1) 主催活動について

①活動拠点について



*無料の公園が42%

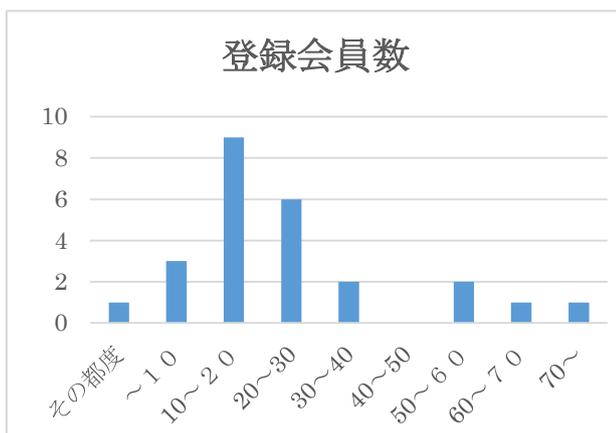
②コーチの1ヶ月当たりの活動回数



*半数のコーチが3回以上実施

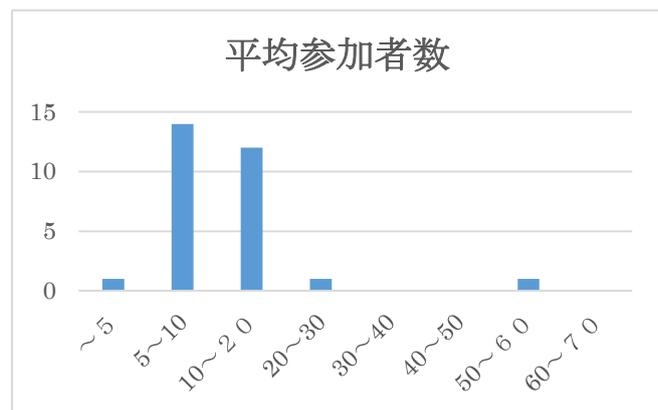
③参加者について

登録会員数の分布



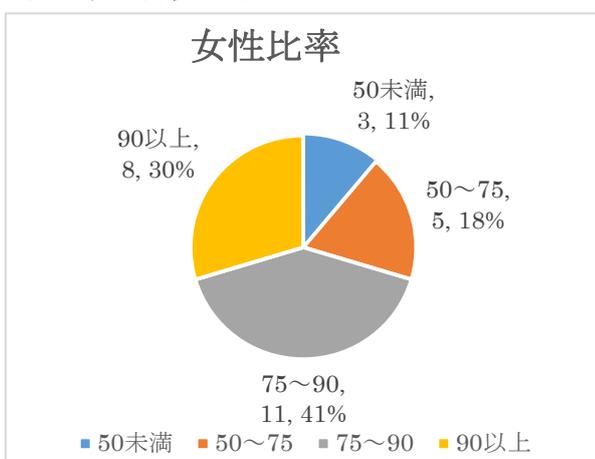
*登録会員数の平均値=28人、MAX=99人

実際の参加者人数



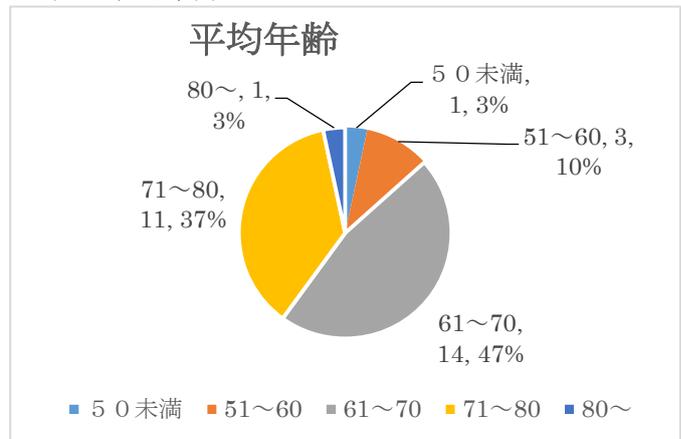
*平均参加者数=14人 MAX=50人

参加者の男女比率



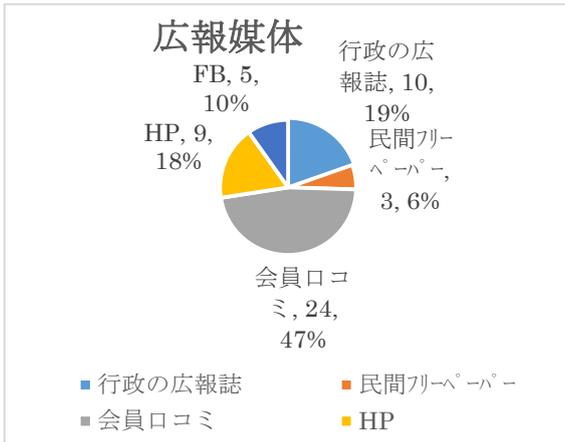
*活動の中心は女性

参加者の平均年齢



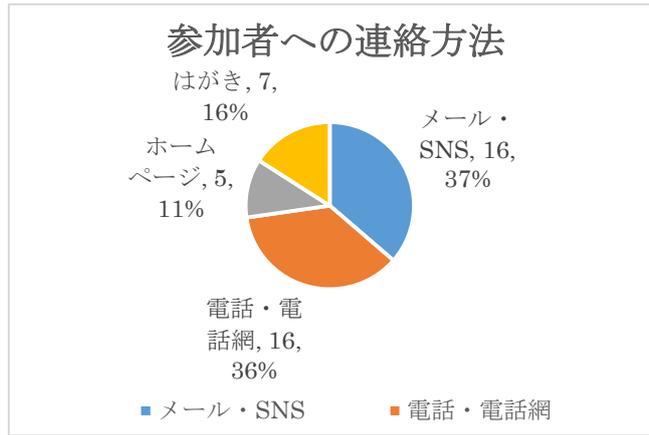
*平均年齢=68歳。最高齢者 92歳

④参加者募集・連絡方法について
参加者募集の為の広報活動



*参加者募集媒体は会員に依るロコミが最も多く、行政の広報誌も集客効果がある

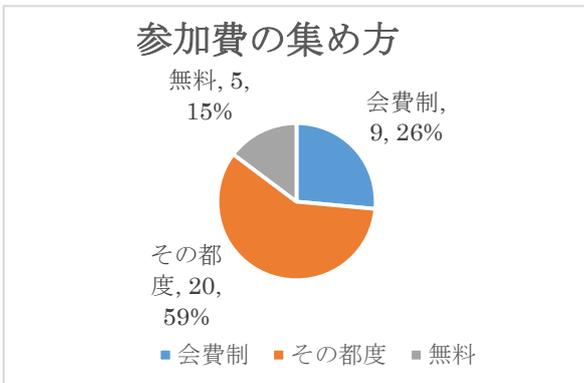
参加者への連絡方法



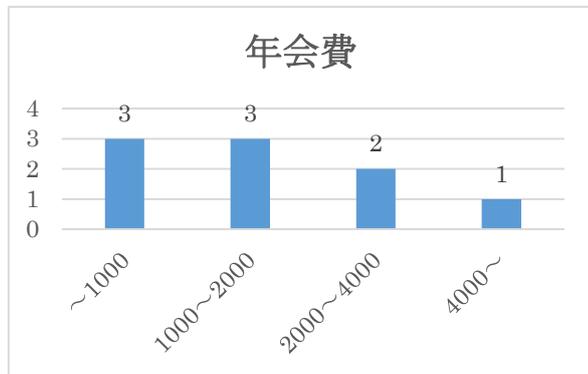
*高齢者の為電話やはがきが多く、IT系も便利さから使われている

⑤参加費について

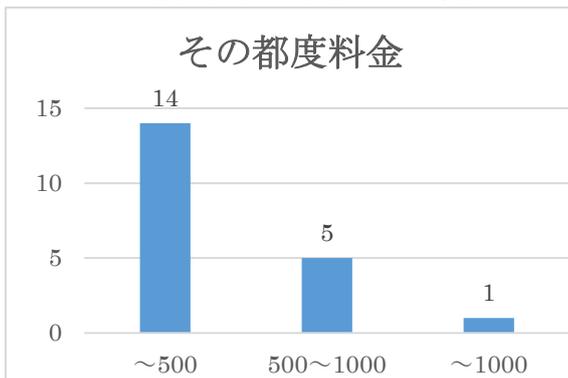
参加費の徴収方法



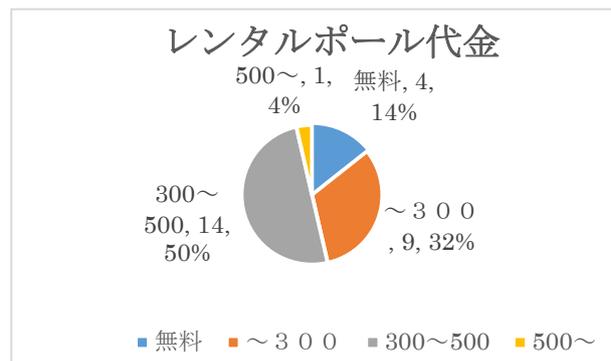
年会費の額



その都度徴収の場合の参加費



レンタルポール料金



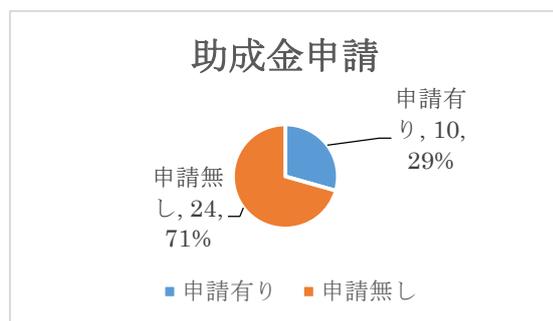
⑥会の運営

運営形態



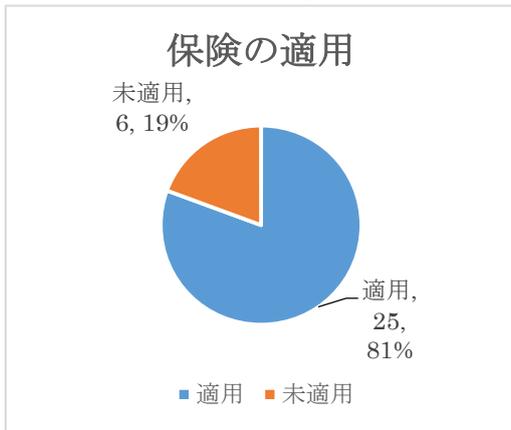
⑦助成金の利用

助成金（補助金）の利用

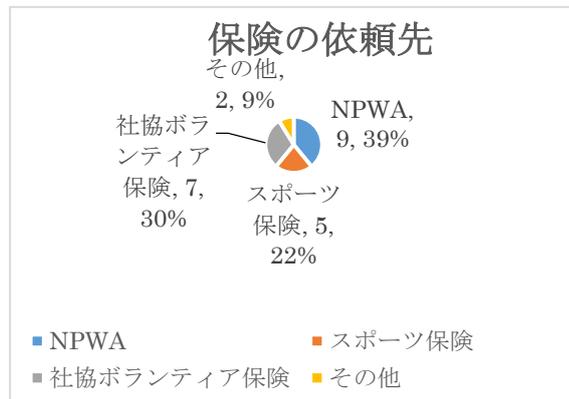


⑧リスクマネジメント

傷害保険の適用



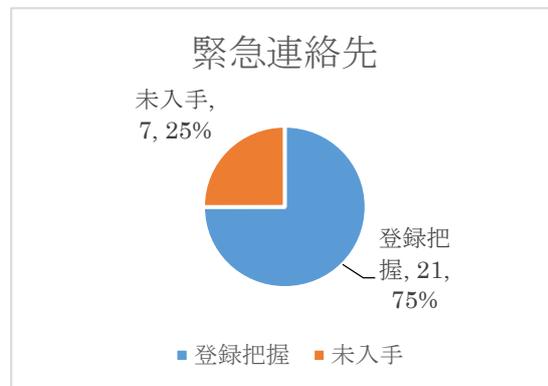
保険の依頼先



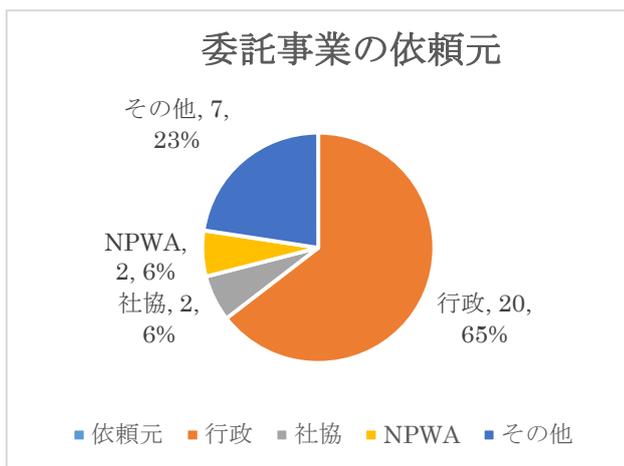
免責同意書



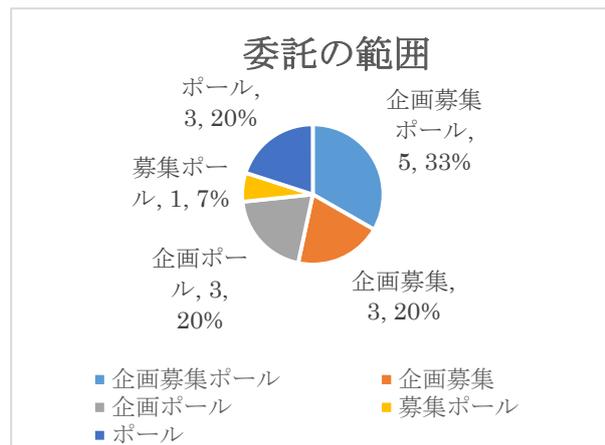
緊急連絡先



2-2) 委託事業について
委託事業の依頼元

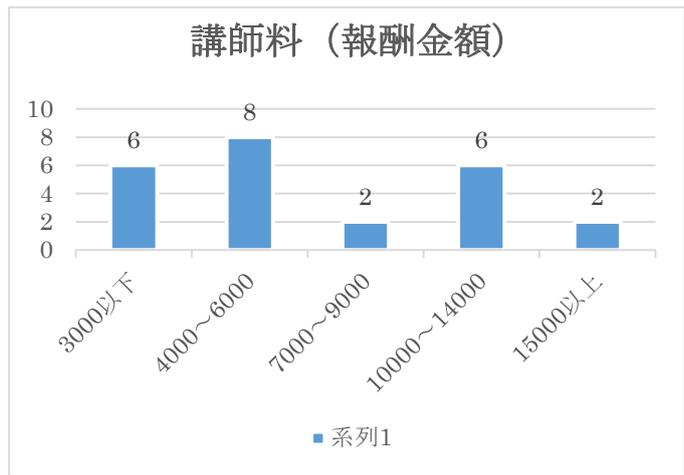
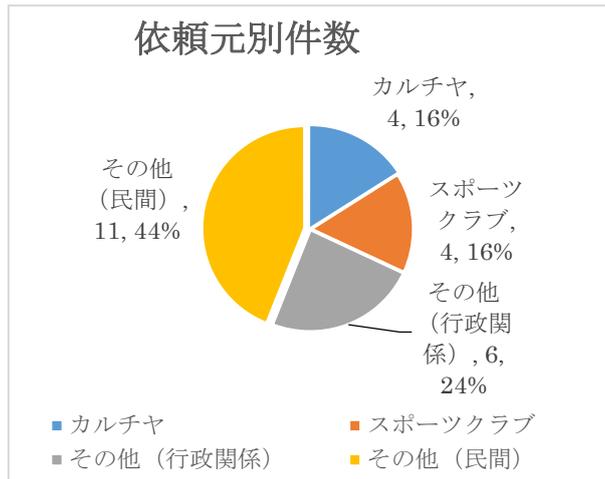


委託業務の内容



※委託元は行政が65%と多く、委託の範囲（企画書の作成、参加者の募集、ポールの準備）は「企画+募集+ポールの準備」が3分の1となっている。

2-3) 講師・指導者としての活動 依頼元



※委託元については行政関係が24%に減り、民間が76%に増える。
講師料は4,000円～6,000円がもっとも多い。

3. 平均像と考察

(1) 平均像～要約に代えて

アンケートの各項目について最多数の回答を以って「平均像」の指標としてみると、2018年時点での「ポールウォーキング活動の平均像」は以下となる。

・コーチ資格が上位になるほど、活動の形態（主催・委託・講師）は広がる。

①主催事業の場合

- ・主催する活動は、主に無料で利用できる公園を利用し、月3回以上行い、10～20名の登録会員中平均的には14名が参加し、女性が8割、年齢は61～70歳がもっとも多い。
- ・参加者募集は会員の口コミが主で、メールと電話が主な連絡手段だが、高齢者には葉書も使われている。
- ・参加費は500円以下で、その徴収は都度であることが多い。年会費は、2,000円以下が大半で、レンタル・ポール代金は300～500円である。
- ・会の運営としては団体としての活動が多い。助成金の申請割合は3割。
- ・傷害保険はほぼ加入（81%）し、緊急連絡先も4分の3で把握しているが、免責の同意書の徴求は半数（48%）に留まる。

②委託事業の場合

- ・委託元は行政が65%で、委託の範囲としては、企画・募集・ポールの準備の3つ共に委託されるケースが3分の1と多い。

③講師、指導者の場合

- ・委託元は行政が減り、民間が76%に増える。講師料は4,000円～6,000円がもっとも多い。

(2) 考察

PW コーチの活動実態を見るとボランティアとしての活動域であり、超高齢社会に於いて健康維持増進への役割を担うには、コミュニティビジネスとしての活動が確立できる様にコーチへのサポート体制の強化と併せてコーチ自身のスキルアップへの取組が求められる。

以上

「NPO 法人 船橋ウォーキング・ソサイエティ」団体活動ノウハウ

マスターコーチプロ 佐藤ヒロ子(さとう・ひろこ)

NPO 法人 船橋ウォーキング・ソサイエティ代表理事

2010年にNPO法人船橋ウォーキング・ソサイエティを立ち上げ、現在会員100名、内スタッフは10名です。モットーは「ウォーキングで心も若く！体も若く！」で、ポール&ノルディックウォーキングが中心の定期的活動等をしています。スタッフは、決して働きにあった金銭報酬を得られている訳ではありません。参加者の笑顔が報酬で会はスタッフの心意気で成り立っています。

NPO 法人として良い所：

- ①目的が明確。
- ②内容を公表するので常に運営姿勢が正される。
- ③対外的信用がある。

会員制度の良い所：

- ①会員の状況・環境が把握しやすく、生活や体調の変化に合わせた声かけができる。
- ②会費が期毎に前納される事で安定した財政収入が見込める。
- ③安定した財政からスタッフに必要な経費の支払いができる。ボランティアでも全てが持ち出しでは活動は長続きしません。必要経費の支払いはとても大切です。

団体の在り方：根幹は思いやり 「全会員一人一人を大切に！」& 管理と記録

記憶は時間とともに曖昧になるため、記録が大切ですが、記録にかかる労力はとても大きく大変な仕事量になっています。

- ①会員記録と事業記録は活動の全てがわかり、次期担当者が事業に関わる体制づくりとして大切。
- ②仕事の役割分担、判断基準の物差しは常に明確にしておく。
- ③話し合いは腹を割って意見を交わす。合意した事はやる。
- ④ポイントは事前準備と情報共有。
- ⑤スタッフの個人的事情は互いに認め合う。

リーダーとして心がけている事：

- ① その人の長所を伸ばす＝人を育てる。
- ② 多くの人を巻き込む→次世代の育成に繋がる。
- ③ 役割分担が決まったら担当者に任す。
- ④ 最後の責任を取る覚悟を常に持つ。
- ⑤ 秘密は守る 等です。



「佐久ポールウォーキング協会」のポールウォーキング活動

佐久ポールウォーキング協会 事務局 中村 理（なかむら・さとる）

当協会は地域医療の先駆けとして知られる佐久平で、ポールウォーキングを活用しながら『健康づくりと仲間づくり』を目的とし「社会医療法人恵仁会 黒澤一也理事長」を会長に平成 22 年に設立し、大塚寛美 MCPPro の指導の下、AC・BC 並びに会員の皆さんの協力でイベントを安全に実施しています。

100 余名の会員で、毎年 4 月から 11 月まで毎月の例会ウォーク（佐久駒場公園）と散策ウォーク（主に市外）と冬場の室内ポールウォークの 3 部構成で計 20 回のイベントを企画提供し、参加者数平均 40 名の皆さんから毎回素敵な笑顔・笑い声を頂いています。11 月に開催の「健康に関する講演会と PW 体験会」ではイベントへの参加皆勤賞や頑張った人への表彰を用意し参加者に喜んで頂いています。イベントは会員・非会員 自由参加・無料にて開催しており、佐久市民や市外の皆さんに向けたオープンマインドウォーキングです。勿論 NW の方々も参加されて一緒に楽しく闊歩しています。

助成金に頼らない運営も目指しており、各団体特に行政とのコラボが重要だと考え、保健指導員組織、体育課主催の運動教室への積極的なアプローチを行っています。他には、公民館活動での地域に根差した活動や、運動施設・歩くコースの団体等とのつながりが出来ることを重視しています。

協会内部のコーチ、世話人の意識が育ち始め PW の地域拡散が起こり、市内 5 ヶ所・市外 2 ヶ所にポールウォーキングの基地が出来上がりつつあります。この動きにより地域内の『見守り・防犯』も兼ねながらポールウォーキングによる『健康づくりと地域づくり』が始まっています。



2018.10M 女神湖散策

（当協会 MCPPro として一言：

立ち上った PW 基地の活動が、それぞれの地域に合った魅力あるプログラムになる様に微力ですが、継続して支援して行きたいと考えています。 大塚寛美 ）

運営上で事務局とし常に留意している点は、「参加される皆さん無事怪我なく自宅まで帰っていただく事」です。その為にも参加者全員毎回の保険付保をしています。

「総合型地域スポーツクラブ」のポールウォーキング活動

NPO法人ネージュスポーツクラブ インストラクター南雲 啓太（なぐも・けいた）

当クラブは新潟県十日町市にある総合型地域スポーツクラブです。おかげさまで今年設立 10 周年を迎えることができ、市民の皆様のスポーツコミュニティづくり、近年は共生社会づくりをキャッチフレーズに掲げて日々活動を行っています。

現在当クラブには 14 の定期教室と 2 つのサークル活動があり、その 1 つにポールウォーキング教室があります。活動は月 2 回（第 2、4 火曜日）で、約 15 名の方が参加しています。十日町市には、多くの木々や石彫がある約 2 km の緑道や、新潟県健康ウォーキングロードに登録されている約 5km のコースがあります。これらの場所を、道中にある木々や花、石彫などを観賞しながらおよそ 1 時間歩いています。雨天時は市総合体育館のアリーナでフォームのチェックをしたり、インターバル速歩や器具を使った運動を行っています。

ポールウォーキング教室参加者の年代は 60～80 代が中心です。参加者の中には、太極拳教室やエアロビクス教室などに参加されている方もいます。ポールウォーキングの特長である肩甲骨の可動域拡大、姿勢の安定、上半身と下半身の連動といった効果が、他のスポーツの動きや姿勢づくりに効果があると喜ばれています。1 つの教室の特長が、他の教室の競技特性に相乗効果として働くことはとても魅力的だと感じています。

ウォーキングに関しては、市の委託事業でウォーキングと健康に関する講演会を年に 1 回開催しています。またポールウォーキングの体験教室を 3 回程開催し、市民の健康に対する意識づくりやポールウォーキングの普及を進めています。こうした活動の成果から、老人クラブ連合会など複数の団体から講師依頼をいただくようになってきました。春には信濃川の河岸段丘を歩くウォーキングイベントに、教室の参加者同士でポールを持って参加しました。普段歩かぬような坂道を歩きましたが、ポールを持つことで楽に歩けたと喜ばれました。この地域ではまだまだ浸透し始めたばかりのポールウォーキングですが、楽しさや運動効果等を知ってもらい、少しずつでも仲間を増やせるように、様々な活動をしていきたいと考えています。



ポールを持って歩き活きと

鹿児島県枕崎市 飯星 稔 (いいほし・みのる)

JR 最南端の駅「枕崎市」で毎週ポールウォーキングを楽しんでいます。現在仲間は25名程、桜の花が咲き紫陽花が美しい時期迄は瀬戸公園、夏から冬は東シナ海の潮風に当たりながら台場公園の芝生を踏みしめ、約1時間程の運動です。

先ず、リーダー（82歳のベシックコーチ、とても元気な方）の号令で準備運動。体をほぐした後は、背筋を伸ばし基礎運動を行います。横一列に並び前方30メートルを目指し、個々の歩幅の一步半広く踏み出し1，2，1，2と号令に合わせて前進します。50メートルを折り返したり、脳トレで3，



5，7歩で、もっと広く・・・等取り入れています。その後、外周をそれぞれの歩幅ペースで2～3周して水分補給の小休止、5～7分後また2周程歩いて終わりですが結構いい運動になっています。自己判断で無理をしないようにしています。初めて加入の方は個人レッスンで、皆さん最初はぎこちなくやっていますが、段々と上手になり自信を持って歩いているのが見てとれます。「うまくなってきました。その調子ですよ！」終了時間も来たので、全員輪になり整理体操です。これは私が号令をかけます。一通りの体操が終わり、最後に一つだけ、息をいっぱい吐き出す腹式呼吸等を行っています。外での運動は気持ちがいい。仲間とおしゃべりしながら歩くのが楽しい、また、来週もお願いしますね！！ 私も嬉しくなります。

雨天の時は、市民体育館でのウォーキングです。平均年齢が76歳（62～84歳）、男性4名、女性21名、気持ちが若い、やる気満々です。いつもの場所だけではなく、1月には指宿菜の花マーチ、7月には枕崎市民ウォーキング大会（5km または 10km）に参加しています。沢山の人が参加しますので、私達は赤いジャンパーを着てウォーキングです。目立つのでなかなかいいものです。目印にもなります。その予行演習として、指宿フラワーパークの園内を、花を愛でながら皆でお弁当を食べたり歩いたり、それもまた楽しみのひとつです。

枕崎ではまだ知名度は低いですが少しずつ輪を広げて、いつの日か枕崎ポールウォーキング大会を行えたらと思って、頑張ります。皆さん、枕崎にも足を運んで来て下さい。



「婦人服店のサービス」としてのポールウォーキング活動

群馬県渋川市 土屋 正幸（つちや・まさゆき）

渋川の地で40年婦人服店を経営しています。そのお客様の健康を目的に、佐久ポールウォーキング協会の中村氏を招いて、93歳～60歳の15名で8年前にスタート致しました。参加者の半数が糖尿病及び予備軍で、まったく運動に縁がなく三千歩も歩けない人々でした。三浦雄一郎氏の本を参考に坂の上り下りを取り入れ、木曜と土曜の週二回を活動日にして午前10時～11時15分の時間です。次に数年前から腰痛・膝痛・五十肩等々の痛みを訴える方々の為に、姿勢・歩き方・整体に取り組んでいます。

現在はお客様とその知人に限り入会でき、月会費300円にて運営しております。休んでいる方も含め20名位で週二回・一回の参加者で構成しています。その他県外・個人でやっている方々も10名位います。生徒は圧倒的に女性で平均年齢は75歳位です。男性は私を含め4名で85歳～69歳です。

現在は「運動は自分の中にある 治る力を引き出す薬」「足が動いているうちは 目も使える 目が使えると 頭が動く だからボケない」これを掲げて病気克服を目的に、中之条方式で有名な青柳先生の提唱する、健康生活に必要な中強度の運動時間と位置付けて取り組んでいます。おかげで今年6月、渋川市のスポーツ課の協力により実施した体力測定で、参加者のほとんどが50歳代の体力評価になりました。ホームコースはマラソンの有村さんがトレーニングした渋川総合公園で、木材チップを敷いた海拔600mの専用道路です。冬季は海拔200m防災ダム、6月は総合公園内の体育館、一年間通して実行できる体制で運営しています。

また毎月次月の予定表に注意点と気付いた点を書いて渡し、年3回位の「ポールウォーキングニュース」を発行して新しい情報や会の方針等々伝えています。



フィットネスインストラクターのポールウォーキング指導活動

～やってみせ、言って聞かせてさせてみる。褒めてやらねば人は動かじ～

マスターコーチプロ 倉方 てる美（くらかた・てるみ）

フィットネスとは「日常生活に適合する体力を養う」の意味で、私は健康運動指導者でもあります。たまたま、自分自身の体力の衰えとマッチするかのようにお客様からポールウォーキングを紹介され、これだ!!と飛びつきました。指導歴は30年になりますが、健康な若年層を相手にしてきたので、戸惑いもありましたが、今は逆に参加者の先輩から多くを学ぶ日々です。

現在、社団法人地域スポーツクラブに所属していますが、そこで地域包括やシニアステーションなどを紹介されます。地元で月に3回の定例会、地域包括センターの依頼で月に1回の教室と別の地域包括センターで老人ホームのフロアを借りて月に1回の講座、そして毎週1回のポール学校を受け持っています。他に単発のイベント(スポーツフェスタなど)で声がかかると行うレッスンは、不規則ですが年間4~5回はあります。定例会は毎回20名前後、他は平均10~15名程度、単発の講座になると多いときは30名程の時もあります。講座の時間は90分が主です。レクチャーの時間がとれる時は20分ほどお話をします。ここで、ポールウォーキングの効果や正しいフォームをおおむね理解をいただき、60分を目安に実践に移ります。定例会では毎回トピックスを盛り込んで脳トレ(ネタの練習が必要です!)や、季節のうたを歌って(歌はかなり努力しました!)スクワットをしたり、時には、プチ遠足などのイベントも行います。

そして、指導で常に心がけているのは、「やってみせ、言って聞かせてさせてみる。褒めてやらねば人は動かじ」(山本五十六、上杉鷹山の名言)です。コーチはまず正しいフォームをみせて、わかりやすい説明をし、実践してもらい、賞賛を忘れないことです。日々相手の良い所をまずみつけほめ言葉の引き出しを増やすようにしています。

「素敵!」「さすが!」「お見事!」「なかなかやりますねー」「参りました」



(事務局より)

1. コーチ資格の更新について

「更新講習会」参加者や「ホームスタディ」提出者の方々から、コーチ資格の有効期限がどのように変化するか？とのお問合せが多数ありましたので、改めて、お知らせ致します。

現行の規定は以下の通りです。

①NPWAのコーチ資格の有効期限は、資格取得した日が属する月の月末から2年間です。

②資格更新の要件は、有効期限までに以下の2つの条件を満たしていることです。

- ・資格の有効期限内に更新講習会を1回以上受講していること(または、「ホームスタディ」を提出し、更新講習会参加者と同等と認められること)
- ・年会費を納めていること

従って、ご質問が多かったのですが、更新講習会に参加した日から2年後に、資格の有効期限が変わることはありません。

コーチ資格更新について

1. NPWAのコーチ資格の有効期限は資格取得した日が属する月の月末から2年間です。

2. 資格更新の要件は以下の2つの条件を満たしている事

- ・資格の有効期限内に更新講習会を1回以上受講している事
- ・年会費を納めている事



*有効期間内に上位資格を取得した場合のケース:新しい資格の取得日が属する月の月末から2年間に変わります。



また、極端な例ですが、新たにコーチ資格を取得した日（仮に2018年11月24日とします）から1週間後に更新講習会に参加した場合は、更新講習会参加は2年間に亘って資格更新に有効ですので、2020年11月30日の有効期限は自動的に更新される（但し、年会費納入は必要です）ことになります。

今年の10月以降に開催した「更新講習会」参加の呼び掛けに際して、有効期限までには十分な時間がある場合でも、ご都合が付けばご参加下さいとお知らせしましたのは、上記の通り有効期限には変化はなく、ポールウォーキングの基本技術をできるだけ早く学んでいただきたいがためです。

2. 傷害保険の適用徹底と手続き確行について

当協会では、会員各位が行う体験会などでの傷害事故への備えのためにレクリエーション保険に加入していますが、参加者の高齢化に伴い事故発生が増加傾向にあり、損保会社の代理店からは厳格な運用の依頼が来ています。また、先般行ったアンケート調査結果では、傷害保険を適用していない割合が19%となっていました。

会員の皆さまには、今一度、事故発生の要因となる「環境」と「ヒト」への配慮に加え、以下のような安全管理の徹底をお願い致します。

- ①傷害保険を必ず適用しておく。
- ②保険手続きはしっかりと行う。
- ③使用するポールはポールウォーキング専用のポールを使用する。
- ④NPWA 認定指導員証を必ず携行し、参加者が見て直ぐに分かるようにしておく。
- ⑤万が一事故が発生した時は、直ちにNPWA事務局に連絡を入れる。

3. 専用ポールの販売について

新BCマニュアルに「ポールの選択」(p-13) や、「ウォーキングポールについて」(p-29,30) を記述したことも影響していると思いますが、体験会などに参加された『初心者向けにはどのようなポールを薦めたら良いのか?』という問い合わせがあります。

また、どのように販売したら良いのか、というご質問も依然としてあります。

事務局としては、初心者は、ポールウォーキングの手ほどきを受けた指導コーチが進めるポールや、使用しているポールを購入することが多いので、以下の対応が望ましいと考えています。

- ①ポールウォーキング初心者向けに対しては、どのポールを選択するのか？を聞くのではなく、指導コーチとして自信を持って初心者に推奨して下さい。安藤会長は（株）シナノ製の「レビータ・ステップの赤」を推奨されています。
- ②初心者が多い体験会などでは、ご自身が推奨される専用ポールを使用し、できれば、手元に在庫を少しでも持たれることをお勧めします。
- ③いったん帰宅して検討されるという方々には、「開催日」「コーチ名」などを記入した『ポール代金引換販売専用用紙』をご活用下さい。

4. ポール送料の値上げのお知らせ

配送を委託している宅配業者の配送料が値上げとなり、これまで通りの配送料体系を維持できないか関係各社と調整をしてみましたが、従前のサービスを維持するためには配送料金の改定をさせていただかざるを得ない状況となっております。

大変恐縮ではございますが、平成31年度以降は、送料を100円値上げし、全国一律700円にさせていただきます。

1回の注文で、商品合計金額2万円以上の場合は、変わらず送料無料を継続させていただきます。

このたびの配送料改定により皆様のご負担が大きくなってしまいます事、心よりお詫び申し上げます。今後も皆様にご愛顧いただけますよう、スタッフ一同、サービス向上に一層尽力してまいります。



2018年MCセミナー風景

長野市篠ノ井公民館中央分館にて

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、2018年6月1日一部改訂)

- 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 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(5,000円または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。

編集後記

今号は「ポールウォーキングと私」と題し、3名の方に特集記事をご寄稿いただきました。改めて、ポールウォーキングに人生そのものを変え得る力があることに感動しました。

また、シナノ社の池田様にはご無理を言って海外のポールウォーキング事情をレポートいただき、日本発の創造であるポールウォーキングが海外にも展開可能であるとの想いを強くしました。

さて、皆さまにとってポールウォーキングとはどのようなものでしょうか？

アンケート調査結果(要約)に目を通していただき現状を再認識すると共に、課題解決に向けて、6編の記事が伝授するノウハウをご活用いただければ幸いです(峯岸 瑛)。

Walking PLUS 第17号

2018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 〒231-0005 神奈川県横浜市中区本町6-57 OZNAS 馬車道101

TEL 045-225-8868 FAX 045-225-8898

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)
	原田 弘子 (はらだ・ひろこ)
制 作	峯岸 瑛 (みねぎし・あきら)
表紙デザイン	黒柳 瑞木 (くろやなぎ・みずき)

レビータ・ネクスト

¥9,500 / 組(税抜)

アルミ合金Φ16+Φ14

- 対応身長：135～190cm
- 使用長：85～120cm
- 重量(1本)：約220g



製品安全協会認定
安全基準合格品

Made in JAPAN

特徴
1

グリップ上部に
手を乗せた
準備体操に
最適

特徴
2

驚くほど
快適な
握り心地

特徴
3

歩幅を広げて
しっかり
歩ける



カラー
5色展開



ポルドー

パープル

ターコイズ

ピンク

収納
ケース
付き

28cm (95cmモデル)

この軽さは
まさに
エアー
AIR

レビータ
ポータブル
AIR エアー
NEW MODEL

¥18,000 / 組(税抜)

アルミ合金Φ11×4

選べる4サイズ

95cm ●対応身長：151cm 前後
●携帯サイズ：28cm 重量(1本)：約156g

100cm ●対応身長：159cm 前後
●携帯サイズ：29cm 重量(1本)：約159g

105cm ●対応身長：167cm 前後
●携帯サイズ：30cm 重量(1本)：約167g

110cm ●対応身長：175cm 前後
●携帯サイズ：31cm 重量(1本)：約175g



製品安全協会認定
安全基準合格品

Made in JAPAN

SINANO
ポール技術でWalking Lifeを支える

●お問い合わせ先
〒358-0022 長野県佐久市岩村田1104-1
TEL：0267-67-3321 <http://www.sinano.co.jp>

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。

