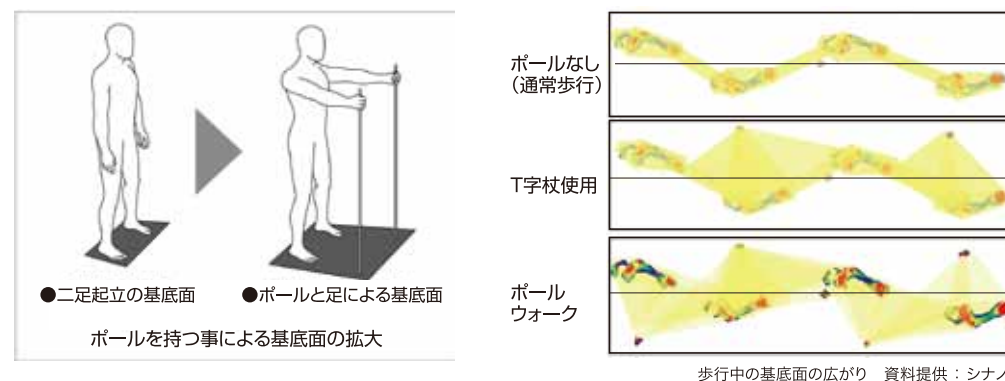


シリーズThe 基底面「通常歩行」「T字杖使用歩行」「ポールウォーキング」における基底面の広がり



ポールなしの通常歩行では、狭い基底面でもしっかり体幹部を保持する筋力が必要となります。ポールウォーキングでは、杖使用時よりも左右のバランスのとれた安定した歩行が可能となっています。

+ ポールウォーキング認定コーチ 行動指標

Code of Ethics

NPWA ポールウォーキングコーチ プロフェッショナルとしての約束

NPWA では、コーチの皆さんの活動フィールドが広がるに伴い、この度協会認定コーチとしての行動指標を策定しました。私たち一般社団法人日本ポールウォーキング協会（NPWA）公認コーチは、地域コミュニティにおける安全で健康的な「WALKING' ROLL」運動＝POLEWALKINGを推進する指導員として、健康づくり支援のプロフェッショナルとして以下のマナーを守り行動します。

- 1) 私たちはコーチとして、参加者に対する守秘義務を守ります。
- 2) 私たちはコーチとして、常にプロとしてのプレゼンス（言動・服装・容姿・ふるまいなど）を心がけ、常に最新情報の入手を心がけ知的好奇心を膨らませることを怠りません。
- 3) 私たちはコーチとして、ウォーキングと筋トレの励行により自らの健康維持・増進に努めると共に、コミュニティで支援が必要とされる際は積極的に健康サービスの提供に応じ地域の活性化に寄与します。
- 4) 私たちはコーチとして、協会本部との信頼関係の構築につとめ、情報共有の必要性のある事柄についてはタイムリーに協会本部に報告・連絡・相談します。
- 5) 私たちはコーチとして、健康づくり指導者・コーチを職業とするすべての同僚や同業者、そしてコーチという職業そのものに対して敬意を持って接します。

+ 編集後記

Editorial

国民の健康志向は不況を背景に高まるばかりです。ランニング、自転車、ウォーキング、トレッキングを主としたエコ意識の高揚やアウトドアブームは決して一過性のものではなく、ライフスタイルにすっかり溶け込んでまいりました。健康志向消費者を対象とした健康ビジネスは、顧客ニーズにマッチした継続価値を提供することがビジネス維持発展の絶対条件になります。顧客生涯価値をいかに高めていくかという視点がとても重要になります。換言すれば、健康づくりは一生継続けるものです。つまり顧客と一緒に成長するサービスモデルといえます。顧客が継続して関係性を続けてくれる。その顧客は毎年一歳ずつ年を取り、ライフステージも変化してまいります。その相手と関係性を継続していくサービスを提供するところにこそ大きなマーケットが潜在しています。また、保険医療の枠外で、医療と民間業者が連携した「医療生活産業」の創出によるヘルスケアサービスも新しい健康サービスを産み出す絶好の機会といえます。私達は「ポールウォーキングのあるライフスタイル」の提案による新しい価値創造を今後も積極的にお届けして参ります。ご要望等ございましたら何なりと編集部までお寄せ下さい。

Walking PLUS

すべての人に、健康的で前向きなライフスタイルを！

NPWA News Letter ウォーキン⁺ プラス

発行：一般社団法人日本ポールウォーキング協会
www.polewalking.jp
Nippon PoleWalking Association (NPWA)

Pole Walking

+ 【ワクワク】=PW のある生活



あなたはどんなワクワクをプラスしますか？

Message

人生に十分な準備などいらない、まずは1stギアで歩き出してみよう
次に目線を足元から進行方向遠くにシフトしてみる
すると、今まで気が付かなかった色々なコトが見えてくる
景色を楽しむ余裕がでてきたら、2ndギアにチェンジアップ
颯爽と歩く後ろ姿は誰がみてもカッコイイ
どうやらポールを手に歩くと、誰もが自己効力感に満ち溢れてくるようだ
ならば、ポールを手にウォーキングロール～Let's Walkin'Roll！
いいね、ポールウォーキングのある生活って！



PWトレッキング、PWビーチパトロール、PWカフェ&スイーツめぐり、PWお寺めぐり、PW紅葉狩り、PWパーソナルトレーニング、PWミーティング、PW女子会、PWアドベンチャー、PW見守り隊・・・PWにプラスできることには事欠きません。あなたはどんなワクワクをプラスしますか？

ポールトレッキングはじめませんか？ 大なる自然の癒しを体感しながらポールウォーキング



■NPWA が提案するポールトレッキング・カテゴリー

段階	フェーズⅠ	フェーズⅡ	フェーズⅢ
シーン	日常	プチ非日常	非日常
イメージ	街中	里山・低山・公園・観光地	国立公園・登山・富士山
アクト	PW 教室	PWトレッキング1 day	PWトレッキングツアー
時間	15 ～ 90 分	2 ～ 6 時間	1 ～ 2 日



ポールウォーキング協会（NPWA）は、2011年9月より「ポールトレッキング」カテゴリーをスタートさせます。長年アウトドア活動に深く関わってきた小日向孝夫氏をアドバイザーに迎え、上記の流れに沿って、日常の延長線上にある非日常的ワクワク体験を提供するコーチの養成をスタートさせます。皆さんもポールトレッキングで無限の可能性を拡げてみませんか？



ポールトレッキングのススメ

小日向孝夫

NPWAアドバイザー
アウトドア専任講師

NEW PROGRAM

皆さんは物見遊山という言葉をお聞きになったことがあると思います。我々の様な庶民は、昔は何処へ行くにも歩いて出かけたわけですから、大変だったのです。たとえば、東京から鎌倉までは約50km。時速4kmで歩いて12時間かかるわけです。もし東京から鎌倉まで歩いて行ったら、1日では到底往復出来ません。江戸時代の代表的な御宮詣り伊勢神宮は、普通1カ月半から2カ月かかります。また、泊まったり食べたり、わらじの費用などで、現在のお金に直せば120～130万円もかかりました。日数は世界一周旅行並み、掛かる費用は高級海外旅行よりも高いということになります。という訳で明治時代以前は、庶民はなかなか旅行にも行けないという訳でした。それに、宿に泊まるとはいえ、自分の足で歩くわけですから、着替えや雨具、薬、予備のわらじなど重荷を背負い、峠を越え、川を渡る毎日という感じでした。

前置きが長くなりましたが、皆さんは健康の維持や体力の向上を目指して、よりウォーキング効果の高い、ポールウォーキングを実践されています。ポールウォーキングは全身の有酸素運動ですから、毎日少しずつ歩いても効果はありますが、出来れば30分以上やりたいし、毎日同じところを歩いていると刺激も少なくなってきました（その分、安全性は担保されますが）。「人ごみの中を歩いても面白くない」という人が多いのも事実です。そこで、たまには場所を変えて、海岸や丘陵地帯の自然の中を歩くこと、つまりトレッキングをお勧めします。トレッキングとは、健康づくりやレクリエーションを目的とした山歩きのことをいいます。必ずしも高山の山麓でなくても、近くの低山や森林に入るだけでも、五感が癒され、爽快な気分がウォーキングが楽しめます。

実は、日本は国土の67.5%が山地で、平地は畑や家や工場、道路や公園ですから、郊外に行くとほとんどが山や森です。つまり、郊外はほとんどが自然の中なのです。その中を歩くと、いいことが沢山あります。たとえ毎日同じ場所でも、天気や季節により森や木、小さな花、鳥などが違った顔を見せ飽きません。ただし、道に迷っても人が居ませんから、自分で判断しなければなりません。虫に刺されたり、ケガをしても自分たちで何とかしなければなりません。

大自然を相手にするポールトレッキングでは、自分の行動範囲が無限に広がります。その為には、右の5つのことを知ってさえいれば、問題ありません。

ポールトレッキングの5つの心得

- ①天候判断が出来ること
- ②地図が読めること
- ③自然観察が出来ること
- ④いざという時にリスクマネージメントが出来ること
- ⑤正しい登り方、下り方が出来ること

心得その1

天気図を理解し、空を見ながら観天望気（かんてんぼうぎ）が出来ること。

心得その2

地形図が読め、コンパスの使い方を知っていること。

心得その3

どうしてそこにその植物が存在するのかを知れば、自然を理解できるし、自然を好きになれる。

心得その4

もし怪我をしても、道路まで皆で運べば遭難にはならない。

心得その5

山道にはそれなりの歩き方がある。ポールの使い方も状況に応じて変化する。登りはゆっくり、下りは絶対に安全な歩き方をすれば、平地より運動効果は遥かに高いのだ。

今では、車を利用すれば、関東地方はもとより、長野、静岡、福島、新潟ぐらゐまでは充分日帰り旅行が可能です。花や新緑、さわやかな高原、紅葉、雪の中だって歩けます。ポールトレッキングは登頂を目差すことを主目的とする登山と異なり、山頂にはこだわらず、花や新緑、さわやかな高原、紅葉、雪の中を自然に癒されながら歩くことが目的なので誰もが楽しみながら参加できます。すこしの道具と知識があれば、さらに心と体に良好な結果をもたらしてくれます。是非、私と一緒に自然の中を歩きませんか？まずはNPWA協会本部のある鎌倉の野山、そして全国の美しい国立公園、そして世界の自然遺産をポールでトレッキングしませんか？



小日向孝夫（こひなた・たかお）プロフィール

学生時代の大半をアルパインクライミングに費やし、大学卒業後「山と溪谷社」にて「ヤマケイJoy」と「Outdoor」の創刊に参加。「Skier」「Snowboard」の編集長を歴任。長年アウトドア活動に深くかわり、登山、スキー、キャンプ、自然観察活動に造詣が深い。現在は時間の許す限り全国を回り、エコツーリズムの発展や地域おこし、自然学校のアドバイザー等を精力的に務める。日本山岳ガイド協会認定ガイド資格のほか、中学・高校社会科教師免許、国内旅行業免許、損害保険取扱免許、SAJ全日本スキー連盟1級、1級小型船舶免許、アマチュア無線免許、大型二輪免許など、ライセンスや趣味の範囲は広範囲に及ぶゼネラルスペシャリスト。神奈川県逗子市在住

（小日向氏のザックの中身拝見！必要最低限のモノが実にコンパクトに詰められている。）

小日向アドバイザー直伝による ポールトレッキングセミナー&イベント 開催します！

- 10/1（土）
ポールトレッキング1day in 鎌倉
 - 10/15（土）～16（日）
ポールトレッキングツアー in 尾瀬
 - 11/26（土）
第1回ポールトレッキングリーダー6HRセミナー
於）テラススタジオ121北鎌倉
 - 11/27（日）
ポールトレッキング1day in 鎌倉
- 詳しくはセミナースケジュール項にて



この2枚のPHOTOも本人撮影、カメラもプロ並だ！

救急対策の考え方

安藤邦彦 NPWA会長・整形外科専門医
スポーツドクター・医学博士

RICE

救急処置は、負傷者を専門医療機関へ搬送するまでの処置なので治療ではありません。重要なことは、負傷した状態を悪化させない工夫です。そして、負傷者の苦痛を軽減させながら搬送できれば理想的です。四肢の損傷は、皮膚・筋・靱帯等の軟部組織損傷、骨関節の損傷、神経血管損傷に分けて対応します。ウォーキングでは足関節部や足部の損傷が多発しますが、シニアやシルバーはバランス能が低下し転倒しやすく、さらに骨粗鬆症が基礎にあるので容易に骨折します。骨折しやすい部位は手関節部（橈骨遠位骨折）、肩関節部（上腕骨頸部骨折）、背部腰部（胸腰椎圧迫骨折）、股関節部（大腿骨頸部骨折）です。一般的に骨関節損傷の異常動揺性に対応し副木固定を実施します。この処置は疼痛コントロールの他に血管や神経損傷など2次損傷の予防にも有用です。大出血があればショックに陥るので早急に止血操作（まずは圧迫止血）を行います。転倒の原因が低血糖や心臓発作あるいは脳卒中などだったら救命処置も不可欠になります。

覚えておきたい RICE（ライス）処置

筋靱帯損傷や骨関節損傷に RICE はきわめて有用な処置です。RICE とは、Rest：安静、Ice：冷却、Compression：圧迫、Elevation：挙上の頭文字を並べた用語です。負傷したら速やかに RICE を実施し、可能な限り早急に専門医の診察を受けることで、日常生活やスポーツ活動への復帰が早くなります。

- 安静(Rest)は、副木などで患部を固定します。損傷部位を保護し不安定性による疼痛を軽減し二次損傷を回避します。
- 冷却(Ice)は、ロックアイス等を皮膚に接触させ、腫脹、内出血、疼痛、炎症を軽減させます。末梢血管を収縮させ内出血を抑制し、末梢神経に作用し疼痛の感覚を鈍くします。凍傷に注意しながら20～30分間隔をおいて20～30分くらい冷却し続けます。
- 圧迫(Compression)は、腫脹のコントロールを目的に行います。循環障害に注意しながら弾力包帯で圧迫（テーピング）します。包帯は患部の遠位から近位に向かって巻きます。
- 挙上(Elevation)は、患部を心臓より挙上することで血液などを患部から近位（躯幹方向）へ移動させ、腫脹や炎症を軽減させます

ポールトレッキング・コーチングセミナーでは リスクマネジメント（救急対策）の実施法を学習します



スーパーのレジ袋も
固定用三角巾に！



ポールを利用した松葉杖
テーピングと併用すれば
効果大



ポールトレッキングに携帯したいグッズ類

副木（ソフトシーネなど、無い場合は写真のように新聞紙を束ねたものを代用）、弾力包帯、テーピングテープ、ロックアイスや冷却ジェル、ロックアイスを包むためのフェイスタオル、三角布、ストップウォッチなどの時計（冷却時間を確認するため）、消炎鎮痛貼付薬（水分を含有したパップ剤が良好）、電話番号（救急病院・かかりつけ診療所・家族・友人等）など。これら専用のグッズを持ち合わせていない場合、小日向アドバイザーが解説されているリスクマネジメント法も応急処置としては有用といえます。重要なのは、負傷した状態を悪化させない工夫と負傷者の苦痛を軽減させながら搬送することです。

シリーズ リハ室より ポールウォーキング適応基準についての一考

社会医療法人恵仁会 介護老人保健施設安寿苑 理学療法士
ポールウォーキング・マスターコーチ 石井 務



新国民病ともいえるロコモティブシンドローム（運動器症候群）は4700万人ともいわれています。足腰の健康維持が長寿化に迫っています。いけなロコモは、我が国にとってはメタボ以上に深刻な問題となっています。介護状態に陥る多くの例は、生活習慣病の発症にその端を発している場合が多く、ロコモ&メタボ対策はセットにして提供されるべきといえます。そこで、両対策にむけ整形外科専門医である安藤スポーツドクターが開発した「ポールウォーキング」は私の理学療法の現場で大変役立っております。2本のポールを前に突く（置く）ことにより支持基底面が広がり、転倒を回避しながら安定した正しい姿勢を保ちながらリハビリウォークが可能となり、また膝や腰への負担も軽減されるので安心して処方できます。

私が勤務する「社会医療法人 恵仁会」では、医師、理学療法士、作業療法士、鍼灸マッサージ師、健康運動指導士、介護士等で構成される「ポールウォーキング研究会」でポールウォーキングの適応基準を作成し、実施しております。リハビリテーションでポールを使う場合、高齢者が多く、また疾患を有している場合が多いのです。理学療法士や作業療法士ばかりではなく、介護士を含むリハビリテーション指導者の多くは、だれに、どんな場合使えばいいのかわからないため、せっかくいいものでも導入されないことが多いと考えました。そのため私が所属する介護老人保健施設でリハビリテーションとしてポールを使って歩行練習を行う場合、どのような基準で行うか、または行わないかを決めているか研究会で報告し、法人として一般化できないものかと話し合いました。それによって責任の所在を明確にし、導入の根拠も示すことができると考えました。また、この基準は、あくまでポールを使って歩行練習を行う場合であり、ポールをリハビリテーションの道具（プロップ）として用いるモディフィケーション・プログラムはこの限りではありません。

ポールウォーキング適応基準

【適応としない基準】

- 以下の項目の一つでも当てはまる場合は、ポールウォーキング（以下PW）を適応としない。
困った場合必ず主治医に報告し指示を仰ぐ。
- 医師の指示により、内科的に3METs以上の高負荷な運動を禁止されている場合（重度の心疾患など）
- 医師の指示により、整形外科的に骨または関節に負荷のかかる運動が禁止されている場合（重度の骨粗鬆症など）
- 上肢または下肢に、PWを行う上で妨げとなるような重度の運動麻痺や感覚低下がある場合（ブルンストロームステージIV以下の場合）
- 上肢または下肢・体幹に、重篤な整形外科的疾患があり、PWを行うことで疾患の増悪が予想される場合（特に、変形性腰椎症、脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎すべり症など胸腰椎に回旋負荷がかかることで症状が悪化することが予想できる場合や、肩関節周囲炎（凍結期）など動かすことで疼痛を誘発する場合など）
- 上肢または下肢・体幹に、操作をする上で妨げとなる変形や視力低下がある場合（手指変形、重度円背、側彎症、失明、白内障など）
- PWを操作する上で妨げとなる認知症、高次脳機能障害、その他の精神疾患等がある場合
- 要介護3以上で歩行困難な場合
- 本人または家族がPWによるリハビリを行わないと意思表示した場合

【積極的に適応する基準】

- 以下は、上記の「適応としない基準」の一つも当てはまらない場合、積極的なPW適応を検討する。
- 上肢、下肢に整形外科的な疾患が無く、内科的なリスクも少なく、独歩または杖歩行で自立した生活を送ることができる場合
- 上肢、下肢に疼痛を伴う疾患があっても、日常生活において自室内で、PWにより疼痛の軽減や疾患の改善が見込まれる場合（骨折後、変形性膝関節症、変形性股関節症、肩関節周囲炎（解凍期）など）
- 軽度の円背で、PWを行うことで重心の安定や姿勢アライメントの改善が見込まれる場合
- 歩行にふらつきがあり、PWを行うことでバランス能力の改善が見込まれる場合
- 糖尿病、高血圧、呼吸器疾患、心疾患などの内科的な疾患があり、PWによる運動療法で改善の効果が期待できる場合

平成23年2月 社会医療法人 恵仁会 ポールウォーキング研究会 監修

※医療・介護施設等で、リハビリとして、またフィットネスクラブ等で運動指導者がコンディショニングとしてポールウォーキングを導入する際の指標として大変参考になります。この場を借りまして貴重な資料を開示していただきましたことに心より感謝申し上げます。

シリーズ 研究室より

「兼好から学ぶ健康」

山内 賢(慶應義塾大学体育研究所准教授・NPWAアドバイザー・コーチ)



吉田兼好が書き下ろした徒然草の第百十七段には、以下の内容があります。

「友とするに悪(わる)き者、七つあり。一つには、高くやんごとなき人、二つには、若き人。三つには、病なく身つよき人。四つには、酒を好む人。五つには、武(たけ)く勇める兵。六つには、虚言(そらごと)する人。七つには、悠ふかき人。善き友三つあり。一つには、ものくるゝ友。二つには、醫師。三つには、智恵ある友。」

この中で気になるフレーズがあります。三つ目の「病なく身つよき人」です。「無病息災」という言葉は、ヒトが望む健康・元気に関する象徴のはずです。よき象徴をもつ人を友として受け入れたくない理由は、いったいどこにあるのでしょうか…？解釈としては、「身体が丈夫で病気に罹ったことのない者は、病気の苦しさを知らないので、思いやりに欠ける。」のように、吉田兼好が一つの教訓として伝えたかったのでしょうか。そこで、兼好から学ぶ健康の心得は、「無病息災」よりも「一病息災：持病が一つくらいある方が、無病の人よりも健康に注意し、かえって長生きであるということ(広辞苑)」を意識して、心身の健康に留意して生活することになるのかもしれませんが、そうです、健康の大切さは、失ってみてはじめて、その大きさに気づきます。健康状態は人それぞれに違いますが、自分がもっている健康を見つめて活かして、予防にも気を配っていくことが得策なのだと思います。また、「予防は治療に勝る」は、デジリウス・エラスムスの名言です。病気を意識して予防に徹し、そして病気になった場合は、事実を受容し治療や対処を行うことによって、「不老不死」は無理でも、予防と治療による「遅老遅死」の健康は可能となりますね。健康維持や生活習慣病防止に貢献する意識として厚生労働省は、「運動」「栄養」「休養」を掲げています。3つは独立しているものではなく、うまく組み合わせて関連付けることに意味があります。私はさらに「観察」「考察」を加えて、5つを健康の薬材とみなし「健康(運動)処方箋」を個人の健康に合わせて作る姿勢が大切だと思います。

◎薬材の解釈

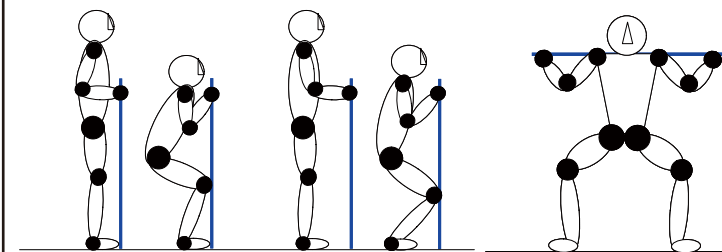
- 運動：身体を動かすこと。「運動不足と加齢による身体活動能力(体力)低下の兆しが最も著しいのは下半身である」と一般的な見解がある。人それぞれの志向があるので、種目を特定することは出来ないが、「歩くこと(ウォーキング)」「体操」は一番身近で気楽な運動であると思われる。そして、厚生労働省の調べでも、2つは国民の人気種目であることが明白となっている。
- 栄養：食べること。栄養素を考えて規則正しく食事を取ることの推奨として、「食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました。
- 休養：運動バカではいけません。運動の効果を引き出すには、積極的な休息が要求されます。積極的休息とは、気まぐれに休むのではなく戦略的に休むことです。トレーニングの理論には、超回復現象たる生理・解剖学的な反応が定義されています。運動と休息のタームリーな組み合わせが運動効果を増幅します。
- 観察：運動の効果は数値で示すべきです。ドクターチェックによる健康診断(内科検診およびメンタルヘルス)、トレーナーや専門家の協力が望ましいですが、体力測定や機能測定、体格測定等のことです。
- 考察：健康寿命・元気寿命といった言葉が叫ばれる中、「どうしようか」といった健康を意識した未来の創造は、健康に関する情報収集の選択と受容から始まります。健康を目視した正しい知識と知恵を身につけて、目標を絞り、作戦・戦略・計画をたてましょう。



あそぼう(棒)体操の紹介

さてここで、薬材の一つである運動について2本の棒を用いた簡易体操を紹介したいと思います。身体づくりに大切な考え方は、「身体がよく動き、身体を支える活動能力を身につけること」です。また、身体づくりの方法として、大きな筋力発揮を必要とするウェイト・トレーニングやスピード・トレーニングは派手で興味度が高く思われます。しかし、地味さはありますが自重トレーニングも重要であり、大きな筋肉を正確に効果的に鍛えるには、外してはならない方法となります。高いパフォーマンスを発揮する筋肉とは、量と質を兼ね備えたものであり、質を大きく支えるのは、脳ー神経ー筋肉の間の連絡がスムーズ(脳の命令通りに筋肉が動く状態)な、機能的トレーニングの実践そのものです。人が身体を動かすとき、動く関節あたりの筋肉をすべて使っているとは限りません。実はその動きに関連した仕事をしていない「眠っている(サボっている)筋肉」も意外に多いのです。サボっている筋肉が導引されたとき、パワー的なトレーニングの実践効果も高くなります。サボりがちな筋肉を「面白そうな動きだから、一緒に遊ぼうよ!」と誘うように自体重を負荷にした、「うまく動かせない部分を、スムーズに動かせるように繰り返し運動する「あそぼう(棒)体操」はいかがでしょうか?ウォーキングポールを活用すれば一石二鳥ですね。

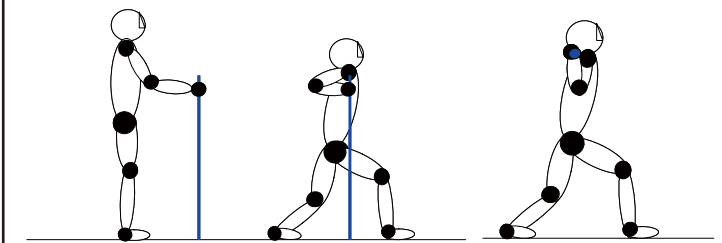
スクワット



棒を肩に担いで、通常のスクワット動作を行ってみましょう。膝とつま先の方向も同一に。

2種類のスクワットで下半身を鍛えましょう。まずは通常スクワットを膝の位置関係を確認するために棒を使います。次に、あえて膝を爪先よりも前に出します。この処方には、利点があります。足首の柔軟性や、膝下の筋肉前・後面に刺激が伝わり、足首の柔軟性向上に効果的です。また、棒を使うので、心配される膝への負担も軽減されます。片足でもやってみましょう(痛みは違和感を感じたら無理しないでください!)。バランストレーニングになります。

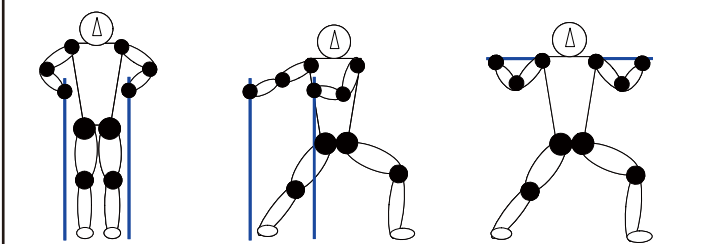
フロントランジ



棒を担いで同じ動作を行ってみましょう。

脚を前に踏み出します。腿で体重を支え、足の裏を基盤として地面を蹴って基の姿勢に戻ります。脚全体を鍛えます。前方方向へのバランストレーニングとしても有効です。しっかりと片足に体重を乗せることで、筋力アップと動的なバランストレーニングに繋がります。踏み出した足に体重をのせる度合いによって運動負荷を調整します。

サイドランジ



棒を担いで同じ動作を行ってみましょう。

次に、左右の踏み出しで同様に行なってみましょう。側方へのバランストレーニングとしても有効です。

+ PW+【ノルディックウォーキング】

NW

トータルコンディショニングの観点からは最も理想的なのがポールウォーキングとノルディックウォーキングの併用。使用筋群も異なることから、意図的に両メソッドを採用することにより理想的な健康法を手にすることができるはずです。ノルディックウォーカーが1週間に1回ほどポールウォーキングを行なうことにより、左右の筋バランスチェックや左右対称の動きを“見える化”でき、結果的にノルディックウォークのパフォーマンスが飛躍的に向上します。これからのデキル指導者の手にはポール用とノルディック用のストックですね。



PWとNWの違いや両メソッドのワンポイント比較習得を目指すなら「ポール&ノルディックWポイント習得セッション（PN）」がおすすめ。詳しくはセミナースケジュールにて。

+ PW+【ストレッチング】

STRECHING

基底面を確保して行なうストレッチングはカラダとココロに効いてくる！

ストレッチングは、いつでもどこでも誰にでも手軽に出来る簡単な健康維持・増進のための体操です。反動を用いずに、緩やかな動きで筋肉を無理なく伸張させ、適度な伸張が得られたポイントで、しばらく（10秒程）を保持する静的伸張方法をいいます。息を止めないように注意します。

ストレッチングの効果

- 1) 柔軟性が高まる。
- 2) 全身の血行がよくなる。
- 3) 動きやすい身体をつくる。スポーツ活動のパフォーマンスを高める。
- 4) 各種スポーツ傷害や筋肉痛の予防・改善に有効。
- 5) 心身のリラクセーション

呼吸を止めないことを意識付けるために、水泳のイメージでのウォーミングアップ&ストレッチングも効果的です



平泳ぎ

クロール

バタフライ

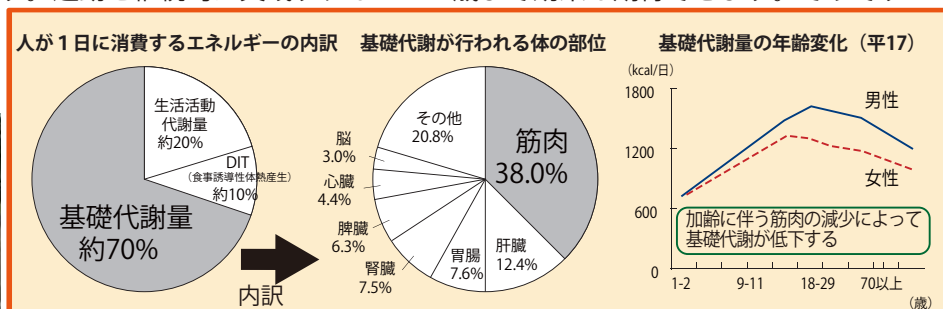
+ PW+【筋トレ】

MUSCLE CONDITIONING

ウォーキングだけでは筋肉はつかない！

つくば大学の研究では、ウォーキングだけでは筋トレ効果はほとんど見込めないことがわかってきました。「筋力トレーニング」を組み合わせることで、筋力、筋持久力がアップしメタボ・ロコモ対策に効果的なのです。筋トレで筋肉の量を維持し、増やすことによって脂肪を蓄えにくいカラダになり、生活習慣病の予防に役立つわけです。筋肉の量が減ると基礎代謝量も減るので太りやすくなります。基礎代謝量は年齢とともに低下しますが、筋肉量が年齢とともに減ることと関連しています。したがって、筋肉を鍛え増やす運動、すなわち筋トレが必要なのです！加齢に伴う生理学的機能の衰えは避けることができませんが、運動により老化現象を遅らせることは可能です。体力・筋力の分岐点は40歳です。運動しなければ体力レベルは急降下します。運動を継続的に実践すれば100歳まで効果は期待できます。そうです！筋トレに定年はないのです。

何歳になってもトレーニング効果は十分に期待できるのです！



「栄養学ハンドブック」「日本人の食事摂取基準〔2010版〕」を参考

+ PW+【しっかり運動】

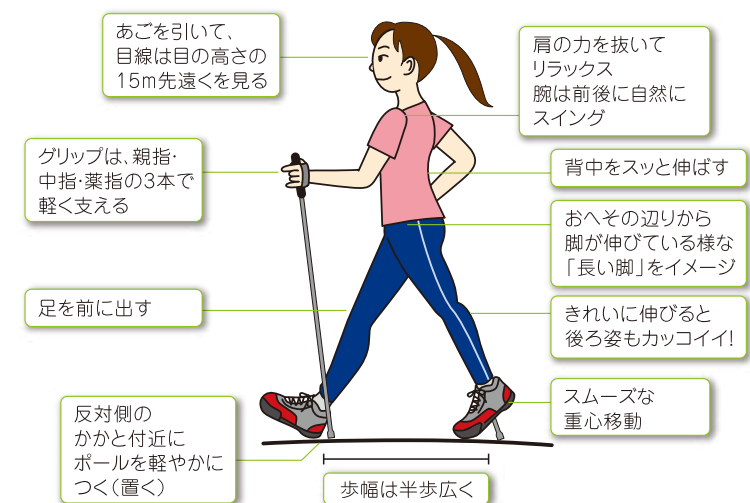
Does that work?

効果的なウォーキングができている人はごくわずか！

健康づくりのためウォーキングに精を出す人が増えてきましたが、実際のところ「効果的に歩けている人」は、どの位でしょう？折角のウォーキング運動も、不適切なフォームやだらだらと歩いていたのでは効果も半減してしまいます。まずは正しいウォーキングフォームで効き目のある運動強度を心がけましょう！

▼ 正しい姿勢のまま歩幅も広がる、理想のウォーキングスタイル！

ウォーキングは、特にメタボやロコモの予防・改善に効果的です。正しいフォームとテクニクによるしっかり歩行が実践できれば、さらなる効果が期待できます。以下のポイントをチェックして、安全かつ効果的なポールウォーキングを楽しみましょう！



コーチおすすめギア

ハートレートモニター（心拍計）

心肺機能の向上を目指すためには、「ややきつい」と感じる程度の運動強度（PWでいうところの2ndギア、一般的なシニアであれば120拍/分位）で行いたいものですが、そんなときにおすすめなのが心拍計（ハートレートモニター）です。オンタイムで心拍数が表示されますので、ポールをもった手でも瞬時に心拍測定が可能です。



NPWAおすすめモデル POLAR FT1（コーチ価格8,500円）

+ PW+【e-wellness】

e-wellness



健康運動教室参加メンバーへ個別支援プログラムの提供を希望される方には・・・

科学的根拠に基づいた生活習慣病予防とメタボリックシンドロームの改善のための個別支援プログラム「e-wellness システム」(by TWR) の導入をご提案します。協会本部のテラススタジオ北鎌倉では、実際の運用システムを見て体験していただくことも可能です（毎火・水午前中）。

健康テラス参加メンバーの皆様には、会員IDとして、また日々の活動記録デバイスとして高機能歩数計をお持ちいただき、一人ひとりにマッチした具体的プログラムを提供しております。しっかり運動もしっかりカウントされます。

e-wellness システムのお問い合わせ・ご見学は協会事務局までお気軽にどうぞ

運動は劇的に内臓脂肪量を減少させる！

3ヶ月間、毎日1万歩のウォーキングと筋トレによるライフスタイル型（e-wellness）を実行した男性（48歳）の内臓脂肪をCTスキャンで撮影してみると、劇的なトレーニング効果が出ています。

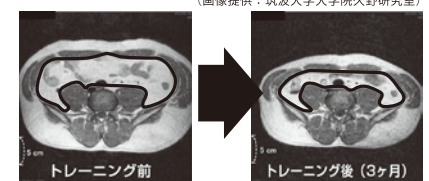
（画像提供：筑波大学大学院久野研究室）

体重 90.8kg→83.7kg

－7.1kg!!

体脂肪率 30.1%→23.4%

－6.7%!!



メタボリックシンドロームの予防だけでなく、将来的には寝たきり予防のプログラムにもなります。





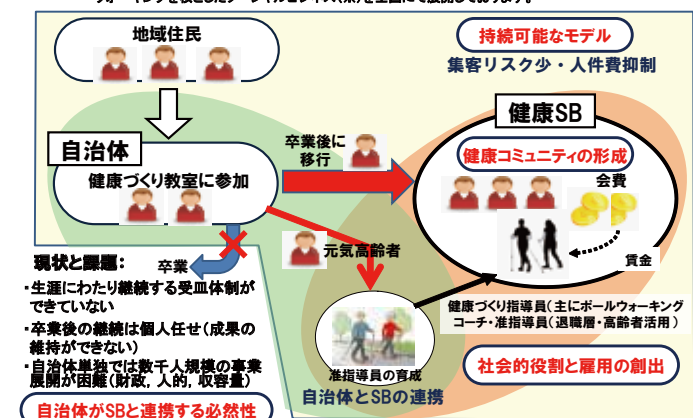
PW+【ウォーキングステーション】

WALKING STATION

地域密着型の健康ウォーキングコミュニティ創造の場として「Walking Station」構想が具体化しつつあります。生活習慣病予防、寝たきり転倒予防対策の拠点として、健康づくり支援サービス（含むポール貸し出し）と指導者の雇用創出の場として期待が高まってまいりました。日本ポールウォーキング協会では、経済産業省による新成長産業創出促進事業として、「健康づくりを核としたソーシャルビジネス（SB）・コミュニティビジネス（CB）」の創出に向け、つくばウエルネスリサーチ（TWR）との協働事業により全国にてポールウォーキングによる地域健康づくり対策を提案しております。ステーション設置・ソーシャルビジネスにご興味のある方は協会本部までご連絡ください。

地域密着型健康ソーシャルビジネス(SB)

一般社団法人日本ポールウォーキング協会(NPWA)は、つくばウエルネスリサーチ(TWR)との協働事業によりポールウォーキングを核としたソーシャルビジネス(※)を全国にて展開しております。



流山市による月1回の地域おこしイベント「森のマルシェ」で出展されたウォーキングステーション。カラダ年齢チェックやポールウォーキング集合場所として終日活気を呈していました。



佐久ポールウォーキング協会が展開するポールステーション。利用者は佐久市内に設置された20ヶ所のステーションでどこでもポールのレンタル&返却が1回300円で行えます。



東京駒沢公園前にあるWalking Hut121駒沢公園。毎週(木)(金)にポールウォーキングやノルディックウォーキングの体験会が開催されています。詳しくは協会事務局又はwebにて。



PW+【お寺めぐり】

PILGRIMAGE

ウォーキングポールは、山歩きやトレッキング以外でも、神社仏閣めぐり等、お供にしたいシーンは沢山あります。NPWA 協会でも研修会の合間に信州まつしろと鎌倉のお寺めぐりPWを行いました。鬱蒼とした緑に包まれた名刹を巡っていると、托鉢の修行僧が行き交う姿を目にすることもしばしば。途中の茶屋で一服するのも楽しみのひとつです。



7月に鎌倉で開催されたマスターコーチキャンプに参加された左前より時計周りに、石井務（長野・佐久市）、長野重美（神奈川・横浜市）、猪俣洋史（埼玉・所沢）、山根崇宏（長野・佐久市）の新マスターコーチの皆さん（鎌倉五山第4位の禅宗の寺院 浄智寺にて）。



リーダーズCAMP in 長野まつしろレポート

REPORT

5月18～19日、長野県松代市の松代ロイヤルホテルにて全国のポールウォーキングコーチを対象としたリーダーズCAMPが開催されました。滞在型研修ならではのセミナーとイベントが2日間で集中的に展開されました。その模様をフォトレポートでお届けします。



「安藤邦彦先生による医学セミナー」・・・ロコモティブシンドローム対策の観点よりPW開発に絡めての講義と質疑応答セッション

スポーツサイエンスセッション」・・・“三軸加速度センサLegLogによる歩行の見える化と数値評価”と題して大変興味深いセッションを提供するバイセン(株)の千田代表。夕食後は実際にバランス測定器を装着して、通常歩行時とPW時のバランスを計測し比較検証。



遊学城下町まつしろ POLE WALKING ...2日目午後は歴史の面影と文化の香りが色濃く漂う城下町まつしろをPW。心拍計を装着して1～3段ギアを体感確認しました。まつしろは史跡や古刹が点在する真田十万石の城下町。武家屋敷が残る町並みには多くの指定文化財があり、ポールウォーキングには最適のロケーションです。

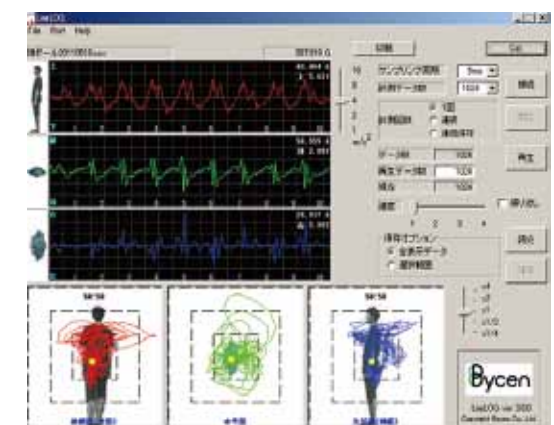
フィナーレは、PW誕生の地安藤整形外科松代クリニック視察&質疑応答セッション



LegLog歩行分析レポート

LegLogとは、ヒトの歩行をわかりやすく「見える化」するツールです。歩行中の変化(前後、左右、上下の動き)をグラフに表示されます。今回のセッションで“歩行の見える化と数値評価”分析されましたイメージは以下のとおりです。

体幹をしっかり保持でき左右の筋バランスの整った人の歩行データは、赤い線が左右対称となり、蝶が羽を広げたような形として「見える化」されます。また、赤い線が大きく広がるほどに運動量が多いことがわかります。特筆すべき点は、ほとんどの方が体の左右差が認められるも、ポールを持って前に置くポールウォーキング歩行によって、左右バランスの均等化傾向と動きの拡大(機能的に上肢・下肢の延長)傾向が認められた点です。また、その他にも歩行のスムーズさ(リズムカルに歩いているか否か)、転倒危険度、すり足度などリアルタイムでそのヒトの歩行の特徴が計測でき、今までにないツールとしてこれから「歩行」に関する様々な分野で注目されるデバイスとなるでしょう。



マスターコーチ畑氏のPW計測データ



クラブ・サークル訪問

介護予防クラブLOCO(東京都足立区)

DAY SERVICE

今回は介護支援専門員でアドバンスコーチでもある相原正臣さんが施設長を勤める介護予防クラブLOCOをご紹介します。

介護予防クラブLOCOは、介護保険におけるデイサービス(通所介護、介護予防通所介護)施設です。最近では全国どこでも朝夕になると、デイサービスの送迎車が忙しく走る姿をよく見かけるようになりました。デイサービスは、要支援1・2、要介護1～5と認定された65歳以上の方に対し、食事、入浴、機能訓練、レクリエーションなどのサービスをケアマネジャーのケアプランに基づき提供する、送迎付きの日帰り介護施設です。

一般的なデイサービスは、介護する家族のレスパイト的役割を果たしていることが多く、認知症の人や重度要介護者が利用の大半を占めています。認知症の人や重度要介護者の人がたくさん利用されている施設は、雰囲気はどうしても幼稚園や障害者施設のようになってしまう、身体機能や認知機能が比較的保たれている軽度者に「一緒にされたくない」と敬遠されることもしばしばです。このようなニーズに対応すべく、最近では、軽度者向けの短時間デイサービスが増えてきました。外観をカフェ風にし、フィットネスマシンによる筋力トレーニングや、ヨガなどを取り入れた介護予防メインのデイサービスです。しかし、介護保険が予防重視型に転換した当時は注目されましたが、フィットネスジムのようなデイサービスに意欲を持って通い続けられる要支援要介護高齢者はそれほど多くなく、苦戦しているところが多いようです。そこで、軽度者がもっともっと楽しく介護予防、認知症予防に取り組めるデイサービスが必要と感じ、平成22年の春、介護予防クラブLOCOを立ち上げました。

サービス提供時間は、9:00-12:15と13:45-17:00の2部制で、定員はそれぞれ10名。パソコンやデジカメ、携帯電話、テレビゲーム等、「今さらこの年でできるはずもない」と思っているものにチャレンジしていただき、新たな楽しみ、生きがいとしていただき、閉じこもりがちな生活から前向きで活動的な生活にシフトするお手伝いをさせて頂いています。そして特に注目を浴びているのは、幅5m奥行き2m深さ1mの屋内型錦鯉釣り堀で、これは特に男性に人気です。男性高齢者は、コミュニケーションが苦手だったり、プライドが邪魔したりで、閉じこもりがちな生活をしている人が多いようです。閉じこもりがちな生活は、認知症や転倒骨折の発生率を高めますから、まずは釣りを目当てに通っていただき、次第に知的活動や運動へと繋げ、いつのまにか楽しく介護予防・認知症予防している状態へ導きます。そしてもうひとつ人気な

のがノルディックウォーキングとポールウォーキング。スポーツなんてもうできないと思っていたのに、ポールを持って歩くだけで、若者も取り組むスポーツに早変わりするので、施設の前が公園ということもあり、人気メニューの一つとなっています。NWとPWは、デイサービス利用者に提供するに留まらず、地域の方々にも取り組んでいただけるよう普及活動をしています。デイサービスに通ったことで心身機能が向上し、自立判定を受けると、介護保険サービスを利用できなくなります。せっかく自立となっても、デイサービスに通えなくなったことで、NWまたはPWをしないで閉じこもりがちな生活に戻ってしまっは元の木阿弥なので、NWとPWを地域に普及させ、地域の人たちと一緒に続けていけるような環境を作っておきたいと考え、ノルディックウォーキングクラブLOCOを立ち上げました。

LOCOでは、以下のようなことに取り組んでいます。

1. NW、PWの愛好者を増やすための体験会を開催
2. NW・PWを続けていただくため無料のクラブ活動を実施
3. 地域リーダー発掘育成のため指導員養成講座やレベルアップ講習を開催
4. 自主サークルの発足支援
5. 地域リーダーや、サークルのサポート

上記以外にも、BBQ大会や花火大会、遠足等を企画したり、大きなイベントやチャリティーウォーキングなどへ参加したりなど、より楽しくNW&PWを続けていただけるよう努めています。また、地域学習センターの健康運動教室や地域包括支援センターの介護予防教室、地域のお祭りやイベントでのPR活動やブースの出店なども行い、より地域に根差した普及活動を行っています。私たちの目指すところは「介護予防のまちづくり」です。数年後には団塊の世代が前期高齢者となっていきます。団塊の世代が元気に歳を重ねられる社会を早急に作る必要があります。私たちの活動が、その一助となれば幸いです。

(PWAC 相原正臣)



質問コーナー PW体験会チラシ参考例

FAQ

Q: 先日、町内会の役員から、地域の住民に対してのシリーズでのポールウォーキング教室の開催要請をいただきました。簡単な案内とカリキュラムを出すことになりました。アドバイスもらえませんか？(千葉県在住のスポーツ指導員として活動されているベシックコーチ・男性65歳)

A: 最近、協会本部あてにも、地域の自治体や公園管理者よりポールウォーキングのイベントや教室の指導要請が増えてまいりました。大変ありがたいお話で、こうした地域のニーズにお応えすべく、協会では積極的に地域の健康づくり事業やポールウォーキング体験会へ協会認定コーチを紹介・派遣し、楽しいポールウォーキングの実践指導に取り組んでおります。参加者の年齢や体力など派遣依頼内容に応じ、最適なプログラムを組み、配布資料とポールも用意いたしております。下記に、最近地域の自治体向けに開催されたポールウォーキング教室の事例をご紹介しますのでご参考ください。

事例1 葛飾区「ポールウォーキング講座」のケース

平成23年5月より葛飾区よりの要請でシニア活動支援センターにて全8回シリーズでPWを開催しました。対象は区内在住シニア20名で、区報や区のHP掲載にて集客されました。また、教室開始時と終了時に簡易体力テストを実施し効果を測定しました。

●教室案内(広報)



東京都葛飾区広報(平成23年4月)でのPW教室案内と実際の教室の様

●目的

足腰が弱めの方も2本のポールを持ち4点支持で歩くことにより、正しい姿勢が作り出され前を見て歩くことが可能になり、周りの景色を楽しみながらウォーキングする等、外出の機会を増えることを目的とする。足腰への負担を軽減しながらも上半身を積極的に動かすことにより、全身運動となり、運動効果も期待できる。また、大人数でプログラムを実行していくことでコミュニケーションの活性化を促し、更なる介護予防の効果を高めていく。

●プログラム開始・終了時における体力テスト結果と考察

参加者20名全員(平均年齢68.9歳)に対して、簡易体力測定(握力・開眼片足立ち・30秒スクワット)を教室開始時と終了時に行なった。運動実施期間2ヶ月と短期間でありながらも、体重で-1%、体脂肪率では-5%の現象が見られ、運動をした結果、筋量が増加し、体脂肪量が減少した。握力に関しての特筆すべき点は、多くの方が右効きと想定した場合、利き手ではない左手の握力がアップした点であった。これはポールを使った運動を行うことで、握るという動作が頻繁にあったことと、ポール筋トレの励行により、左右の筋バランスが取れてきていると考察された。開眼片足立ち、30秒スクワットの結果から、下肢の筋力がアップし、開眼片足立ちにおいては56%アップという結果が得られた。これは自身の体幹をバランスよく保持することができるようになり、日常生活における転倒防止に良い影響をもたらすことが示唆された。アンケートによる主観的評価からは、ポールウォーキングの励行により運動不足が解消されるとともに筋力が向上し、転倒予防効果が実感できると多くの方が答えた。



NPWA WEB コーチ専用ページをご活用ください!

WEB

認定コーチの皆さんは協会のホームページをご覧になったことはありますか？まだという方はコーチ専用ページに是非アクセスしてみてください。PW体験会開催時に参加者に配布している資料やテンプレートがご自由にダウンロードできますので是非ご活用ください。使用の際は認定コーチ記入欄に必ず認定N o.のご記入をお願いします。
※コーチ専用ページのID・パスワードは共に「121」と入力ください。



PW体験会用配布資料としてご利用頂けるロコモ版(青)とダイエット版(赤)



PW体験会告知チラシ例



各種ダウンロードのページの素材で作成されたスポーツクラブわらわ様のチラシ例

その他、協会WEBコーチ専用ページでは、名刺作成用データやスグに使えるテンプレート集、イラストデータもダウンロードできますので是非ご利用ください(使用にあたっては登録コーチN o.の記入をお願いします)。



コーチ募集!山ガールWANTED

WANTED

「山ガール.net」では、多方面にわたり企画が進行中のこの取組にメインコーチを務めてくれるPWガールコーチを募集しております。山ガールはちょっと・・・という方も、森ガールやポルトレッキングなどのコーチとしても是非! ご興味のあるコーチの方は、山ガールネット<http://www.yamagirl.net/> までご一報ください。



PW+【スラックライン】

SLACK LINE



スラックラインとは、5cm幅のベルト状のラインを歩くニュースポーツです。綱渡りのようにA地点からB地点に歩き渡るだけと極めてシンプルなアクティビティなのですが、これがなかなか上手く出来ずにハマってしまうのです。遊びながら、筋トレ(特に深層筋といわれるインナーマッスル強化に最適)が可能となり、バランス感覚や集中力なども鍛えることができます。ポールとの相性もよく、なれない間は長めに調節したポールを手に基底面を拡げながら行なうと誰もが渡りきれます。テラススタジオ121北鎌倉、駒沢公園でも体験できます。専用のライン(GIBBON)もコーチ価格にてお分けいたしております。詳しくは専用注文書にて。



ビジネス賛助会員紹介コーナー

PARTNER

■元気学校

コアヌードル(2名様にプレゼント!)



コアヌードルは、いつでも、どこでも、すぐにでも、ひとりで体幹筋強化を行う事ができるコアトレーニングツールです。直径60mmの円筒からお尻が落ちないようにするとき横方向や回転方向に作用する筋群が動員され無理なくシェイプアップが可能となります。ポールウォーキング前の準備運動やストレッチングにも最適です。毎日5分寝そべるだけでも、姿勢がよくなり体が引き締まる効果を是非体感してみてください。

【コアヌードル 2本1ペア DVD 解説書付 定価 7,900円(税込)】

※コーチ価格でも販売いたしております。詳しくはGOODS注文書にて

■タグチインターナショナル NOBLE LIFE

田口式 新・健康ゲルサポーター(2名様にプレゼント)



バランス能力や移動歩行能力が低下し、閉じこもりや転倒リスクが高まった状態「ロコモ」にならないために、ウォーキングや筋トレなどで足腰の機能改善を図ることがとても重要です。ロコモ予備群の方は、本サポーターで膝周辺を温めたり、筋収縮を補助することで、痛みを緩和しながらトレーニングすることが可能となり、「動く喜び、動ける幸せ」を実感できます。前(ゲル)と後ろ(遠赤シート)の両方から『チタン・アルミナ・磁鉄鉱入りの遠赤外線パワー』で、ひざのまわりが“じんわり”と暖かくなっていきます。

[2枚組] 田口式健康ゲルサポーター ひざ用 [GSN-2] 販売価格: 8,190円(税込)

■株式会社ヴィーヴル

ウォーキングタイツ Process 85 (2名様にプレゼント)



骨盤をしっかりサポート! 吸汗・吸湿に優れた素材でオールシーズン快適ウォーキングタイツ。人の身体に無理なくフィットさせる為、人の手による85の縫製工程を経て立体裁断で作られています。

『パフォーマンスをより長く維持させる』それがストレスフリーのコンセプト。

身体の動きにストレスを感じさせない。より自由で身体にプレッシャーを感じない。

求めるハイクオリティとは、肌に優しいということ。

肌に優しいということは手触りが良いということ。

着ていることを感じさせない、肌との一体感「カラダ リラックス ウエア」がコンセプトなのです。

販売価格 13,650円(税込)

※モニタープレゼントを希望される方は、メール・FAX・はがき等にて、コーチ登録N o.、住所、氏名、希望商品と本会報誌のご感想を添えて事務局までお送り下さい。(9月末日付、当選は発送をもって代えさせていただきます)