

シリーズThe 基底面



足とポールによって生まれる面積のことを支持基底面とよび、基底面を広げて安定姿勢を保持しながらの運動は安全かつ効果的に行うことができます。本シリーズではポールウォーキングコーチらの創意工夫によって生み出されたオリジナル基底面によるユニークなエクササイズを紹介します。

#03 シリーズThe 基底面 「ポールを使った肩こり解消運動」 久保 孝アドバンスコーチ（京都サブリ&スポーツサポート主宰）

背部・肩部を支える僧帽筋をゆるめる効果が期待できるポールエクササイズをご紹介します。
参加者からは「肩こり、首の鈍痛、背中の張りなどが翌日に改善した」との声も多く大変好評です。



①ポールと両足で横長の長方形の基底面を作り写真のようにポールの間に顔、上半身をうずめるように腰から体を折ります（この時に肩に違和感がある方やひどい肩こりの方は浅目にうずめたほうが負担は少なくなります）。



②掌でポールを支え、その位置でポールをくるくると回します（だんだん小さく速く円を描くように）。

③次にポールを交互に手前に引いたり前へ出したりします。

（注）ひどい肩こりの方は肩甲骨周囲の筋肉がコリコリいうようです。凝りがひどい方には、上半身をうずめる角度を浅くしてゆっくりと行いましょう。いわゆる「揉み返し」がないようです。

+ 編集後記

Editorial

東日本大震災から1年が経ちました。震災関連ドキュメンタリーをテレビや新聞で見、実際に福島仮設集合住宅での健康づくり支援や運動教室継続支援に何度も足を運ぶ間、「さて、自分はどう考えるのか？」という場面に否応なしに向き合いました。本号に登場していただいた皆様は、確固たる信念をもって地域で活躍されています。新たな社会的役割を担うことが、健康を良好状態に保つということが科学的に明らかになっていますが、正にそれを証明して頂いています。また、本号でご紹介できなかったインフルエンサーの方々が全国にたくさんいらっしゃいます。皆様に共通するゆるぎない願いは、「一人でも多くの方がポールを手を、"前を向いて"歩いてくれること」、それを願ってやまないことです。これからも、地域づくり活動を通じてニッポンを元気にしていきます。

思い起こせば、あたかも高成長と人口増加に支えられた昭和時代、特に私が米国に留学していた80年代の日本経済は向かうところ怖いものなしでした。ゼミではいつもやり玉に挙げられたものです。根拠も無いのになぜか楽観的でした。「Japan as No.1」と信じて疑わなかったのです。こうした根拠なき楽観を排して取り組むべきは大きかったといえます。かといって今日のように全てに悲観的になるのも考えものです。歯止めのかからない高齢化・人口減社会ですが、社会が大きく変わる時はチャンス到来でもあります。まさにピンチはチャンス！付加価値が低くなる一方で新しい価値（ソーシャルビジネス等）を創造するイノベーションにより、潜在的なニーズの掘り起しができるはず。払拭できない閉塞感を、人口激減社会のせいにするのは簡単です。でも本当の理由はイノベーションや創意工夫へのパッションが足りない気がしてなりません。（杉浦）



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⁺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)



福島復興
支援プロジェクト



2011年3月に発生した東日本大震災から1年が過ぎました。傷ついた日本が震災によって突きつけられたのは、エネルギー問題の見直しにとどまらず、社会保障、産業競争力など、繁栄を支えてきた国の基盤自体が大きな曲がり角に差し掛かっているという事実です。

人が生きていくことの意味とは？経済活動の意味とは？これまで信じて疑わなかった「成長こそが全て」という考えが一変した1年でもありました。その影響は、かつてないほど深刻なものとなりつつあります。同時に今回の震災の教訓は、助けあいながら災害を乗り越える“人と人のきずな”や“地域のつながり”の大切さ、また何よりも健康でいることの重要性を再認識するきっかけとなりました。

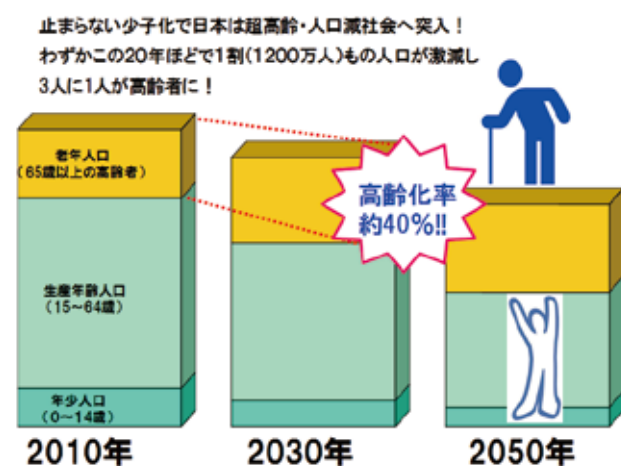
本号では、自ら社会的課題を解決しようとする活動で地域づくりに貢献されている社会起業家なる方々や団体を、ソーシャルビジネス（※）の観点からご紹介させていただきます。

（※）ソーシャルビジネスとは・・・

地域社会においては、環境保護、高齢者・障がい者の介護・福祉から、子育て支援、まちづくり、観光等に至るまで、多種多様な社会課題が顕在化しつつあります。このような地域社会の課題解決に向けて、住民、NPO、企業など、様々な主体が協力しながらビジネスの手法を活用して取り組むのが、ソーシャルビジネス（SB）です（経済産業省ソーシャルビジネス研究会より）。

価値観の転換と超高齢化・人口減社会にどう対処するか!?

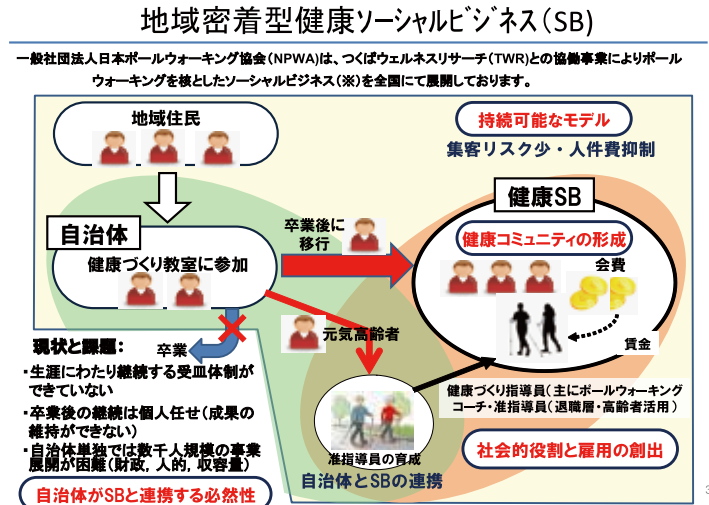
2012年は、家族のあり方や絆の再強化、豊かさに対する価値観の転換、それに超高齢化・人口減社会に対して日本経済がどのように対応・進化していくのか、そのベクトルを設定する重要な転換期となります。国際的には、欧州危機やアメリカ経済の行方、中国の新たなリスクにも目が離せません。国内的には『社会貢献と収益の両立を目指すビジネスモデルの構築』が、これほど注目された時代はありません。健康、美容、運動、余暇などの健康産業の分野は大きく捉えれば、人々が幸福の尺度とする上で、大きな受け皿になる可能性があります。特筆すべきは、団塊世代の動向で、退職後、これらの分野で健康サービス市場のメインプレーヤーとなりうる点です。日本は世界でも有数の長寿国になっています。しかし、私たちの望んでいる健康とは、単に長生きすることだけでしょうか？WHOでは、「健康とは、単に病気や病弱でないというのみならず、身体的・精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」と提唱しています。最近では、病気や障害があるなしではなく、ひとりひとりが生きがいを持ち、充実した毎日を送るといった「QOL (Quality of Life)」が重視され、健康に暮らせる期間である健康寿命の延伸に注力することがとても大切になって参りました。



+ ソーシャルビジネス活動事例紹介

CASE STUDY

日本ボールウォーキング協会では、「健康づくりを核としたソーシャルビジネス（経済産業省の推進する「地域新成長産業創出促進事業」と、「日本を元気にするプロジェクト推進」）にむけて、つくばウェルネスリサーチとの協働により、「福島県の復興支援プロジェクト」や「ポールウォーキングによる地域づくりやコミュニティの活性化」に貢献されている団体や個人の皆様へ、2年間に渡りノウハウを移転し業務を支援してまいりました。以下に移転対象地域での活動を報告させていただきます。また、定年退職後のセカンドステージを地域づくりのために頑張っているらっしゃるポールウォーキングコーチの皆様をご紹介させていただきますエールを送りたいとおもいます。



CASE① 福島復興支援プロジェクト～仮設集合住宅での健康づくり支援

コーチズ 小野すま子さん (PW アドバンスコーチ)

内閣官房地域活性化統合事務局が実施する地域づくり支援事業における運動専門家として、コーチズ福島支部の小野さんが毎週土曜日に被災自治体に赴いて健康づくり支援のための業務を推進。参加者は、故郷の旅館村からの避難を余儀なくされた高齢者中心の方々です。生活の変化、未来への不安により心身共に大きなストレスを感じられているので、参加者の立場に立った柔軟な対応と人間性豊かな指導が求められます。また、集団指導と並行して腰痛・膝痛がある人や閉じこもりがちの方々への声がけなど個別フォローを教室後に実施するなど、きめ細やかな対応が求められます。



小野さんの参加者に寄り添った献身的指導はとても高い評価を頂いております。



NPWA代表、杉浦も応援に駆けつけ冬場の健康管理と自宅でもできる紐エクササイズを紹介させて頂きました。

CASE② 民間フィットネスクラブを拠点に介護予防事業を展開 ～主婦力を結集

広島/ (有)マリエフィットネスサポート 代表取締役 田中好行さん (PW アドバンスコーチ)

2010年7月コミュニティフィットネススペース兼事務所となるマリエコンディショニングセンター BMP を広島市に開業。ウォーキングを核とした地域健康支援拠点「健康応援クラブ」もスタート。地域密着型の健康づくり事業を立ち上げ、登録者100名を目標に各種施策を積極展開中。特に運動から遠ざかってしまっている中高齢者層をターゲットに健康サービスを提供。広島市より転倒予防教室（集団型）の受託運営も行うなど行政との連携も深く、健康運動指導士会広島県支部長として地域指導員レベルアップならびに活躍の場創出に積極的に活躍されています。また、育児軽減後の主婦インストラクターらのリブランディングを図り、現場復帰を支援するなど、地域づくりに貢献されています。



地域に眠る主婦力を結集し、リーズナブルかつ良質な健康サービス事業の実現



講演会・ポールウォーキング体験会を通じ、市民レベルでのヘルスリテラシー向上に寄与

CASE③ ソーシャルビジネスで地域のヘルスリテラシー向上を積極推進

兵庫県加古郡播磨町 元気プランニング 代表 三木道博さん (PW マスターコーチ)

2011年4月 元気プランニングを立ち上げ、介護予防と健康づくりを核としたソーシャルビジネスで地域のヘルスリテラシー向上を積極推進。播磨町役場での勤務経験をもつ三木さんは、推進担当の健康増進事業において、参加した多くの町民の健康度が飛躍的に向上したのにも関わらず教室終了と共に介入前の状態に戻ってしまう現状を目の当たりにして行政サービスの限界を痛感。一念発起して、健康事業の受け皿を担うための起業を決意し公務員を退職。退職後は個人事業主として、町の特定保健指導（運動指導）や播磨町の健康づくり教室の指導業務を受託。また、兵庫県レクリエーション協会にポールウォーキング協会兵庫県支部としての承認を申請し、リタイヤ層（団塊世代）によるポールウォーキングクラブの本格的活動にむけて最終調整段階にある。三木さんのように地域における「横の連携」を推進することのできるコーディネーターを支援し、中間支援機関として機能してもらうことで自治体の健康政策の意義付けと地域人材資源の活用が可能になりました。



兵庫大学でのPW 講座指導



兵庫県レクリエーション大会に正式採用へ

CASE④ NPO法人さくら茶屋にししば（横浜市金沢区西柴地区）

町内会住民60名のベジックコーチの皆さん

横浜市金沢区西柴およびその周辺地区は、少子高齢化の進行にともない、空き店舗、空き家の増加など、まちの活力が失われつつあり、子育て、介護、防犯、防災、買い物など様々な分野で問題を抱えています。こうした地域の課題解決にむけて、NPO法人さくら茶屋は、商店街の空き店舗などを活用して、子供から大人までの多世代が集う交流拠点を築くことにより、お互いが支えあい協力し合う元氣な地域社会の実現を目指し設立されました。地域住民に呼びかけ、参集したボランティアスタッフで、食の提供などを通じた交流拠点の運営、各種教室やイベントの開催、広報紙やインターネットによる活動の情報発信などに積極的に取り組まれています。また、本格的な定食を供するカフェとしての顔のほか、地域のセーフティネットとして、地域づくり支援（生活支援や買い物代行等）やポールウォーキング等による健康づくりの拠点としても機能しています。メインプレーヤーとなる、アクティブシニアの居場所＆生きがいづくりにむけたソリューションとして、新しい価値を創りあげています。健康教室運営に関して大きな課題となる、「継続性」と「収益性」の2つの問題解決となるべく付加価値創造型SBとして、コミュニティカフェ機能に全国から注目され、視察ツアーも少なくありません。



平成23年度は「横浜市地域のセーフティネット推進モデル事業」としてPWベジックコーチ60名を町内会から養成



NPO化も実現し、さらなる地域づくりに余念のない「さくら茶屋にししば」世話役の皆様

＋ コミュニティビジネスとは

CB

ソーシャルビジネス(SB)を語るときによく「コミュニティビジネス(CB)」という言葉を使います。CBとは、地域の課題を地域住民が主体的に、ビジネスの手法を用いて解決する取り組みと捉えられます。SBが社会的課題全般の解決を目指すのに対し、CBはそのうちの地域的な課題に特に着目しています。従って、SBはCBを包含する概念ともいえます(関東経済産業局による)。CB成功の影には「行動をもって社会を変えるインフルエンサー(社会に新たな価値を創造する影響力をもった人)」の存在があります。特にアクティブシニア層(団塊世代)が准指導員として活躍していただくことにより、地域人材資源(ソーシャルキャピタル)の活用につながり、何よりも本人の生きがい、居場所づくりに大きく貢献できるW効果(自己効力感の高揚により健康度もアップ)が期待できます。

CASE⑤ UR 東日本賃貸住宅本部 住まいサポート業務部

都内においては、高齢化が喫緊の課題となっているUR(独立行政法人都市再生機構)賃貸住宅にて、地域支え合い活動の立ち上げ支援、地域活動の拠点整備を推進するにあたって、URでポールウォーキングを核とした高齢者支援がトライアルスタートしました。都内426団地のうち、生活支援アドバイザー設置団地を対象に継続的な高齢者支援を実施し、最終的には居住者が中心となった運動サークルを形成して推進することを目的としております。UR 賃貸住宅本部の藤島靖久リーダー(アドバンスコーチ)がインフルエンサーとして、団地自治会や関係者に積極的に働きかけセーフティネット機能の確立に着手しております。



CASE⑥ 横浜北ノルディックウォーキング振興会(YNWS)

YNWSでは、従来活動的なアクティブシニア向けにノルディックウォーキングの集まり(都筑ノルディックウォーキング)を定期的に開催されていますが、参加者層の幅が広がるにつれ「歩行に少し不安のある方々」を対象としたプログラムも提供することに。そこで、ポールウォーキング(PW)と健康講話を組み合わせた体験講座を定期開催し、広く地域住民の健康増進や介護予防に貢献されています。会の世話人を務められているのが、東晋・金子正勝の両氏(共にアドバンスコーチ)。両コーチとも企業退職後、自分の暮らしと地域のつながりを考えるべく健康生きがいづくりアドバイザーの資格を取得され、ウォーキングを通じた地域住民との絆を強化されています。会ではPWコーチ派遣およびPWサークルの立上げや運営支援も精力的に活動されています。



「会社人間から社会人間へ」「仕事人間からゆとり人間へ」といったライフスタイルを実践され、周りの中高年に対して健康と生きがいづくりを啓発し、健康ウォーキングの機会・情報を提供し、相談・助言に応じる、といった役割を果たされている素晴らしい支援者(インフルエンサー)でもある東晋さんと金子正勝さん。



CASE⑦ 福島県天栄村 天栄湯 館主 大須賀栄吉さん(ベーシックコーチ)

福島県天栄村の山あいにある一軒宿の主、大須賀さんは、農業体験を目玉としたグリーンツーリズムを展開されていましたが、原発の風評被害により、企画の変更を余儀なくされた際、上記横浜YNWSの世話人の方々が宿に訪れ、地域交流と地域資源の活用方をウォーキングクラブとして提案。PWによるコミュニティ再生の可能性を直感した大須賀さんは鎌倉の協会本部へ駆けつけ指導員研修を受講され、雪解け後のポールウォーキングと新たなヘルシーツーリズムの波及効果を狙った企画を推進中です。



CASE⑧ こみゆにてー・パティオ 海鈴(かりん) 富山昇さん(アドバンスコーチ)

若いころからの夢だったコミュニティーサロンを、都内の企業を定年退職後、温暖気候の神奈川県大磯に開設した富山さん。「地域のたまり場」として、ご近所の集う、「陽だまりの縁側の様な居場所づくり」をめざすコミュニティビジネスを展開されています。個人の健康度向上から、「生きがい(社会貢献)」「居場所づくり」に向けた健康づくりをコンセプトに展開され、自らのセカンドステージも謳歌されるインフルエンサーです。



＋ プチSB(ソーシャルビジネス)/CB(コミュニティビジネス)のすすめ

SB/CB

小冊子「健康パトローラー」を活用してポールウォーキング体験会を地域で開催してみませんか？

NPWAは、ポールウォーキングコーチを支援することで社会的資源としての価値創造を生み出し、人と社会の健康と豊かさを創生することを協会の活動目標に掲げております。さらに、その活動を後押しするための健康サービスや商品(メディア、場、ツール等)を開発しております。また、地域における健康づくり事業を推進する事業体や団体等との協働により、少子高齢化やメタボ・ロコモに代表される社会問題のソリューションを提案する社会企業を目指しております。地域の人々が自らの健康をコントロール(パトロール)し、改善できる包括的なヘルスプロモーションを提案し、よりよい社会・環境づくりに貢献し、ひいては経済的状況をも改善していくという考えのもと、持続可能な健康サービスとして「ポールウォーキング」を提案いたしております。

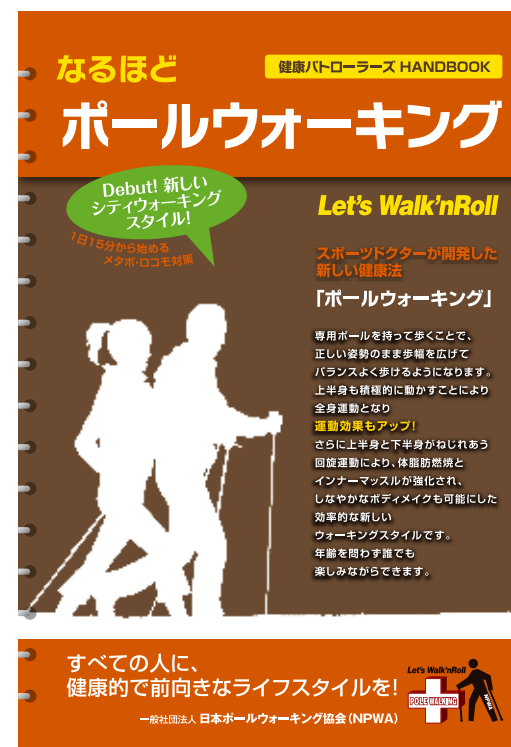
健康づくりのためには適度な運動習慣が必要と、誰もが頭では理解しているものの、なかなか実践できない理由に、健康運動習慣の構築にむけた生活環境の問題があげられます。手軽にできる場所がない、時間がない、運動のやり方がわからない、教えてくれる人がいない、きっかけがない・・・等です。そこで、地域に存在する影響力をもった人々(インフルエンサー)に、コーチとなっていただき、こうした問題解決のプレーヤーとして活動していただけるプラットフォームを構築します。コーチになる方々のバックグラウンドも様々です。運動指導や介護リハビリの専門家はもとより、定年退職された方、地域ボランティア、団体関係者、高齢者の方々等、実に多様です。しかしながら、これらのインフルエンサーの皆様が秘めた限りないポテンシャルを即戦力として発揮していただくために、NPWAでは指導に活かす3つのプロセスに注力いたしております。すなわち、【見る】【聞く】【実際にやってみる】です。【見る】【聞く】はセミナーや協会事務局で確認いただけます。次なるステップは、そうです【実際にやってみる】！です。



▲さくら茶屋にししば PW体験会より



▲地域住民向CPR講習



▲コーチの皆様が地域活動に同封の小冊子をご自由にご活用ください！

地域での活動例 ～ 「健康パトローラー教室の開催」

コーチ資格を取得された皆様は今すぐスタートできる地域活動のイメージは以下のとおりです。

- 1) 地域における健康教室やウォーキングイベントのニーズが顕在化(または掘り起こし)
- 2) 新しい健康ウォーキングとしてポールウォーキング体験会(副題として「あなたも健康パトローラーになりませんか？」)を企画・開催へ
- 3) 実際に「なるほどポールウォーキング(健康パトローラー)」小冊子を使って身内や仲間を対象にロールプレイ(予行演習)でやってみましょう！※小冊子の内容をよく理解できます。
- 4) 実際に体験会を開催 ※最初は2～3人からでも構わずはじめてみましょう！ミニCPR講習も企画してみましょう！
- 5) 【実際にやってみて】様々な気づきが生まれます。仲間や参加者からの感想も参考に。
- 6) 次なる企画・開催へ。こうした一連のトライ＆エラー体験が自分のモノになり、指導の幅が広がり(引き出しが増え)ます。
- 7) あるときはグループで、あるときは一人で地域社会を見守りながら、自分自身の健康増進も兼ねて、ポールを手に歩く。また定期的に教室を開催してみる。
- 8) こうした積み重ねが、超高齢化・人口激減社会が抱える問題解決に応えるひとつのアクションとなります。最初は、小さなパワーかもしれませんが、必ずや「よりよい社会」に結びつく大きな一歩となるでしょう！

勿論、観光ハイク、スポーツコンディショニング、ダイエット、リハビリ転倒予防など様々なテーマで開催いただいても構いません。対象もグループ指導、パーソナル指導、健康づくりのみならず、地域おこしや商品開発、集客交流、マーケティング、親子ふれあい、団塊世代交流・・・等、テーマは何でも構いません。

※体験会終了後は、コーチであるあなたから「健康パトローラー証」を参加された方に手渡してあげてください！
小冊子内に「ポールウォーキング・健康パトローラー証」が中綴じされてますので、コーチであるあなたが必要事項を記入の上、直接参加者に手渡してあげてください。ここでよく聞かれるQ&A をご紹介します。

Q:修了証を発行したら参加者の皆さんに大変よろこばれましたが、自分のコーチ署名は英文、漢字、それとも何か決まりがありますか？ また認証番号はどのようにつけばよいのでしょうか？

A:記載方法は自由ですが、必ずコーチ登録Noを記載し、参加者の認証Noは、(あなたの登録Noー通しNo) でお祈いします。 以下は記載例です。

ポールウォーキング体験会（健康パトローラーズ）
修了証記入例



LIFE IS MOTION

健康パトローラー
POLE WALKING PATROLLER

ポールウォーキング・健康パトローラー証

氏名

鈴木 歩

殿（認証004-1）

Let's Walk'nRoll

一般社団法人
日本ポールウォーキング協会

NIPPON POLE WALKING ASSOCIATION (NPWA)

上記の者は、地域コミュニティにおける安全で健康的な「Walk'nRoll」運動を推進する健康パトローラーであることを証明する。

2012年 3月 1日

by **Kenji Hata** (認定コーチ署名/登録No. 004)

会長
スポーツドクター 医学博士 **安藤 邦彦**

参加者の名前を書いてあげて下さい

発行順にナンバリング下さい

コーチ登録 No. を記入して下さい

日付を記入して下さい

指導コーチの署名(英文、漢字いずれも可)をお願いします

Q:ポールウォーキング体験会を開催したいのですが料金設定はどうしたらいいでしょう？

A:料金設定はコーチの任意で構いません。勿論、無料でも構いませんし2,000～3,000円と設定されても構いません。ただし小冊子は1部315円(定価)となりますので、ポールレンタル料金1ペア500円と送料等をあわせても(レンタルする場合は)最低1,500円の費用を計上されることをおすすめします。

Q:雨天時にCPR(救急心肺蘇生法)ミニ講習を企画したいのですが、どうすればいいでしょうか？ また料金設定は？

A:小冊子の裏表紙にご案内しております「CPR&AEDパッケージ」は心肺蘇生講習を開催するための教材がセットになっており、インストラクションDVDを流しながら1時間前後でハンズオントレーニングが完了するととても有益な自己学習キットです。少人数であれば、最初は指導コーチが1セット用意したキットで体験しても構いませんし、参加者が自宅に持ち帰り家族にも紹介できるように一人1セット用意できれば理想的です。価格は1セット5,250円(ミニアン復興支援パッケージ)で全国の皆様にご購入いただいた数に応じたミニアンを、講習を希望する被災地の学校や避難所に寄付しますので是非ご協力願います！ コーチ持参のミニアンキットで行う際のCPR講習協会推奨料金は、1,500円程度とさせていただきます。



Q:体験会開催時の保険はどうなりますか？

A:認定コーチの皆様が開催されるイベントはすべて無料で保険(レクリエーション保険)の適用となります。コーチ自身は勿論のこと全参加者も対象となりますので安心です。

保険内容については以下のとおりです――

保障内容: 死亡 1,000,000円 入院 1日1,500円 通院 1日1,000円

対象者: NPWA有資格の方およびNPWA有資格者が提出した保険適用申請書名簿に名前が掲載されている方が対象となります。イベント24時間前までにFAXにて提出ください。

料 金: 無料

+ ポールフィット 安藤邦彦

一般社団法人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、整形外科専門医、医学博士

POLEFIT



ポールをつかうスタジオ（教室）エクササイズの利点

子どもからシニアまで幅広い年齢層の参加が多いスタジオでの運動教室は、楽しいエクササイズの間でもあります。ポールフィットは、スポーツドクターが考案したエクササイズなので効果的で安全です。高齢者の場合は、ポール使用により開眼片足起立時間が増加する、歩行時間が延長できる、機能的上肢長が増加するなどにより、さらなる運動効果が期待できます。ですから老若男女、誰でも行えるエクササイズなのです。仮にポールを使うスタジオエクササイズを「ポールフィット」とか「ポールde エクササイズ」とか「ポールde エアロビクス」などと呼びました。以下にポールフィットの利点を皆様に解説します。

利点その① 支持基底面の拡大により、転倒懸念を払拭して一緒にレッスン参加できる！

オールドシニアやシルバーはエアロビクスダンスやスタジオグループエクササイズは見た目が激しい運動なので、体力に自信が持てない、ケガ等が心配などによってスポークラブや運動教室は敷居が高くなっています。これらのシニア～オールドシニア～シルバーの不安はポールを持つことで解消できるので、安心してスタジオエクササイズに参加できることでしょう（水泳は、意外にシルバーやオールドシニアの参加が多い。ひとりで言う運動なので、肅々と自身の体力に合わせて行えるからです）。

利点その② スタジオには姿勢を確認する鏡がある！

体力や年齢によっては、自身の脚力や体幹力で安易に解消できないけれど、ポールは起立位における筋力をサポートしてくれるので、持った瞬間から良好な姿勢になれます。エクササイズ中に姿勢を確認することすら不要になってきます。体幹筋力が弱くてもポールのサポートを得れば、きれいな起立スタイルで転倒の不安もなく、楽しいエクササイズダンスができるのです。

利点その③ ポールを使ったCKC 的エクササイズで安全で効果的な運動が可能になる！

ヨガ、太極拳、ラテンダンスなど骨盤を回旋させる動き等を取り入れれば、楽しみながら引き締まったウエストも獲得できます。ポールで体幹部を固定すると骨盤の動きや強度を自由にコントロールできるようになります。すなわち、体幹と足部を固定して行う運動がメインになり極めて効果的なエクササイズになるのです。すなわちCKC（クローズドキネティックチェーン）にもとづいた起立位のエクササイズ&ムーブメントなのです。起立位で行うこのスタイルのエクササイズによって、体重減量とくびれたウエストを獲得、音楽にあわせた楽しいエクササイズ創造が可能となります。



※OKC(オープンキネティックチェーン)とCKC(クローズドキネティックチェーン)

OKCは開放運動連鎖ともいわれ、膝伸ばしや後ろけりだしの様な非荷重位での単関節運動をいい、CKCは閉鎖運動連鎖といわれ、スクワットなどの荷重位での多関節運動をいいます。

利点その④ スタジオの行き帰りもポールウォーキングで「しっかり運動」効果！

ポールウォーキングで自宅、あるいは駐車場からスポークラブへ→スタジオでポールフィットでエクササイズ→ポールウォーキングで帰宅する・・・有酸素運動+ 筋トレ+ストレッチ効果で一挙両得！忙しい現代人にマッチしていますね。

シリーズ 研究室より



心の豊かさと体力をストックする ストックウォーキングの効果

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)

カメラの三脚は、本体のカメラが安定して固定できる（立っている）から画像がぶれないので利用価値がありますね？なぜ三脚は安定しているのでしょうか？力学分野のベクトルを用いて説明する手もありますが、難解になるのでここでは避けましょう。“安定して立つ”とはどういうことでしょうか？“重心”という用語を使います。重心とは、物体や身体をある剛体にたとえたとして、身体を一点で支持した時に回転せず、つり合う一点のことです。複数の脚をもつ物体は、地面と脚の接地点が作る面（基底面）の中に物体と脚によりつくられる重心の位置を基底面に投影した場合、その投影点が基底面の中にある時に、平坦な地面上に脚で安定して立つことができるのです。その面から重心が外れた場合に転倒します。三脚は基底面をつくる最小の単位です。二脚では面をつくれません。三脚は面をつくれるので二脚より安定していることは安易にわかります（三点支持）。もちろん、二脚でも地面に投影した重心が二点を結ぶ線上にあるならば安定します。その場に留まる状況を意味する安定性のことを静的安定性と言うのです。

人は二脚（二足）です。しかも、頭部のような重たい部位を支えながら、二足で安定して静止して立つことができるという偉業を成し遂げているのです。人の場合は足裏（底）が面になっていて、足首関節、足指、上半身を駆使して直立姿勢を維持して転倒を防止しています。筋力や運動反射が発達している人は、この能力を簡単に使えるので、立つことが容易です。しかし、発達不足あるいは老化で筋力が低下した人の場合は、大変な労力を要することになります。そこで、竹馬に乗る場合を想像してみます。立っているのが難しいことが想像できます。竹馬で立っているためには動く（足ふみする）方が転倒しません。いわゆる動くことによって支持可能な線を実数に作り、その線上に重心を乗せる現象を生み出します。そうすることによって、三点支持に極限まで類似させた面をつくり出すのです。この動作は運動学的には、動的安定性を意味しています。人は動いている（歩いている）方が安定しているのかもしれませんが。まるで、運転方法を間違えない限り自転車が停車している時よりも走行している方が、転倒しにくい様相に似ています。動的安定性とは静的安定性の延長的な定義であり、「動いているからこそ、安定している。止まると、不安定になる。」を意味しています。ということは、人が立位の状態にある時、動いている方が安定するならば、歩いている方が転倒しにくいことになります（もちろん脚筋力も必要です）。転倒は立位から起こります。立たなければ転倒は起こりませんが、寝てばかりの生活は身体能力の廃用性を誘発します。立つこと・歩くことが健康には不可欠なものであることは、常識の範囲ですし、そして、人が健康を維持するには歩くことがよい運動処方のひとつとされている今般、歩くことは健康を維持するためにもっとも簡便で身近な運動であることも既知のことであるとともに体力維持・向上に大きく貢献しているのです。立位で歩けることは長寿や健康寿命延長の判定基準となるのです。

ここで、連想ゲームです。安定している→安心できる→気持ちがいい・・・となります。ならば、歩けることは安定性に優れ、転倒要因が少なくなり、歩くことによって心地よい気持ちを誘発するのではないのでしょうか？

ストックを用いたフィットネスウォーキングがあります。このエクササイズ種目としては**ポールウォーキング（以下PWG）**と**ノルディックウォーキング（以下NDWG）**が代表されると考えられますが、ここでは**ストックウォーキング（SW）**と総称します。SW に関しては、単なる歩行よりも身体的運動負荷に効力を発揮する研究事例、及び運動安全性に関する研究報告が数多く提言・考察されています。このレポートでも前述のごとく、人の立位時の安定性には、静的安定性と動的安定性の視点による、動くこと（歩く動作）の効用と支持安定性に三点以上の支持点の必要性を運動学的と健康学的に提言しています。どうやら、SW は運動学的に安定性と安全性に優れたフィットネスウォーキングのように思われます。身体的に効果が認められる如何なる運動も、運動により心理的状态を向上させるとともに、習慣化（継続）されなければ効果は低くなります。それでは、「SW は心理的にどのような影響をもたらすか？」について調査してみます。いわゆるSW 体験が誘発する一時的な「興味の差異、使用するストックの違いで変化する運動実施者の感覚」といった心理的な変化は、通常ウォーキングと比較した場合にどのような違いがあるのかを考察してみました。こういった検証は、体験するSW の指向性や好感度、及び学習方法を解明してくれます。心理的指標（MCL）は、運動に伴う気分や感情変化を捉える目的で作成されたものであり、身体運動により表れる特有な感情測定尺度の実態を「快感情」、「リラックス感」、「満足感」の3因子に分類して、それぞれの変化について点数化して把握できるものです。ストックは、写真に示すようなPWG とNDWG で使用する2種類のウォーキング専用ストックがあります。



NSWG(手前)とPWG(奥)



グリップ(ストラップ)部分とトップ(先ゴム)部分の違い



NDWG(左)とPWG(右)

調査方法は、「体験するSWの種目で運動の習慣性や継続意欲を誘発する心理的効果が異なる」という仮説を検証するために、ウォーカーの条件や体験する種目を規定して、2種目のSWにおける心理的指標の変化(MCL)を比較しました。運動種目は3種目であり、通常のウォーキング(UWE)およびPW、NWとしました。調査は3項目行い、対象者は、運動前の平常時と運動後のMCLを記録しました(平常時のMCLをRとした)。



ポールウォーキング (PWG)

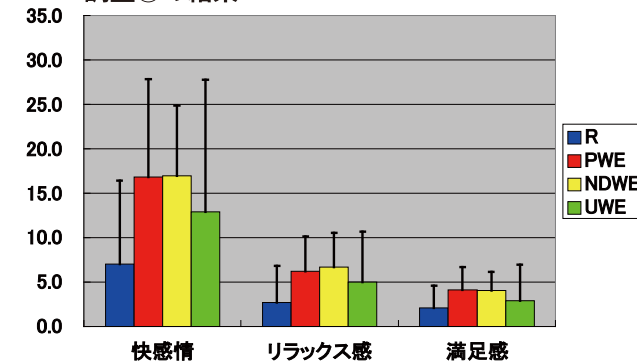


ノルディックウォーキング (NDWG)

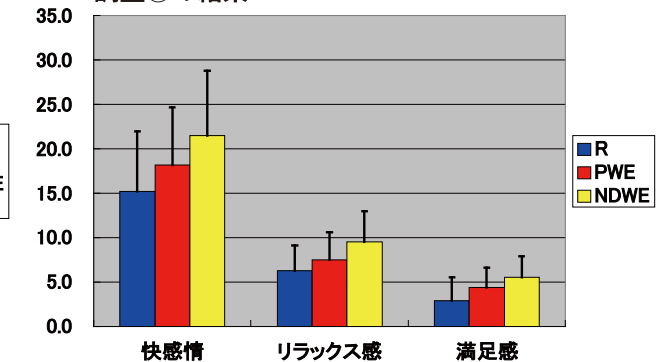
調査対象者は、初めてSWを体験する17名(男子7名:48歳±13、女子10名:56歳±12)であり、1kmの歩行コースを通常のウォーキングと2種類のSWを各自で自由歩行しました。対象者は、2種類のSWの運動方法について1時間程度の学習をしたが、経験による技術的な有利差は無いと考えられます。したがって、3種の運動形態の違いによる心理的变化は、対象者の技術的レベルの差を無視して比較することができます。また、SWの運動体験についての比較をヒアリング調査で行ないました(調査①)。

調査対象者は、2種類のストックウォーキングの常習者10名(男子3名:71歳±1、女子7名:69歳±1)であり、1.5kmの歩行コースを各自で自由に歩行した。対象者は既に2種類のSWにおける運動方法の相違点を理解していると考えられます。したがって、運動後の心理的变化は、2種類のSWにより生じる特有の感情測定尺度として比較することができます。(調査②)。

調査①の結果



調査②の結果



調査対象者のウォーキング体験種目別および体験条件別に、3 因子の感情尺度における平均得点と標準偏差を求め、結果を棒グラフ化してみました。また、各調査の平均点については、統計ソフトSPSS を用いて、被験者内計画の 2 要因分散分析を行ないました（調査①：気分因子 3 × 方法 4、調査②：気分因子 3 × 方法 3）。MCL における身体運動特有の感情測定尺度である「快感情」、「リラックス感」、「満足感」をそれぞれ「運動の楽しさ」、「運動の気持ちよさ」、「運動の内容の充実さ」と解釈しました。



調査①では、ストックウォーキング初心者が行う種目の違いにより生じる感情尺度の変化を比較するために分散分析を行ないました。その結果は、「安静時とPWG」、「安静時とNDWG」で快感情とリラックス感が統計的に有意な変化が見られました。SW は、通常のウォーキングよりも快感情とリラックス感を増幅させることが判明しました。満足感の点数に関しては、統計的に有意でないが同様の傾向が見られました。そして、PWG とNDWG の「運動の楽しさ」、「運動の気持ちよさ」、「運動の充実さ」の感情測定尺度については、NDWG の方が若干高いが同質と思われます。しかし、運動後のヒアリングでは、「PWG はNDWG より背筋が伸びて気持ち良い感じがするが疲れる」、「NDWG は姿勢正しくグイグイ進み、早く楽に歩ける感じがする」等の発言が見うけられたので、SW 初心者は、ストックの違いによる心理的变化の度合いを区別できないが、PWG に運動強度の高さを自覚するようです。

これは、NDWG が競技・レジャースポーツから派生して、PWG がメディカル・リハビリテーションから発案されたことから想像できます。調査②では、ストックウォーキング体験者が行う種目の違いにより生じる感情尺度の変化を比較するために分散分析を行ないました。その結果は、「安静時とNWG」で快感情、リラックス感、満足感の全てに統計的に有意な変化が見られました。NDWG とPWG に統計的な有意な変化は見られないが、3 要因全ての点数はNDWG の方が高い傾向があるので、SW の技術習得者は、NDWG とPWG を差別化して「楽しく、気持ちよく、充実している」という高揚感を打ち合わせているように思われます。SW 経験者は、実施する運動目的や趣向に合わせた適切なストック用具の選択を望んでいるようです。

SW を行うことにより、「快感情」「リラックス感」「満足感」の 3 因子は、増幅するようである。SW エクササイズは、「楽しく」「気持ちよく」「充実する」という感情を通常のウォーキングよりも高揚させるので、心理的变化を好転させる効果的フィットネスウォーキングであることが判明しました。したがって、SW は、「やってみよう」という意識高揚や体力向上を目指す新たな運動処方（箋）に役立つと考えられ、「ウォーキングエクササイズを習慣化（継続）するムードツール」としての導入が期待できると考えられます。運動習慣の動機づけに有効なSW は、「ただ歩くだけではもったいない」、「歩くならばSW」、「心身に効果的」等の提言を強調し、「簡単にSW を楽しみつづ、全身の筋力や有酸素能力向上を望むならばNDWG」、「上肢の振りや正しい歩行の再現性と全身の筋力や有酸素能力向上を追求するならばPWG」の様な運動処方の指向性を持つことが判りました。多様化・多志向化する運動種目に心も身体も元気になるSW をもっともっと日本中に広げてまいりましょう！



長野入笠山スノートレッキング



鎌倉十二所溪谷トレッキング



これからの季節、ポールを手にトレッキングに出掛けるのも気持ちイイですね。（山ガールネット 鎌倉トレッキング）

MASTER COACH UPDATE



なぜ、劇的なのか…その理由は、このポール運動は「歩くこと」に直結している。そして、利用者さん自身がその効果を体感できる。つまり、セルフ・エフィカシー(自己効力感)が非常に高いということなのではないでしょうか。講座で一緒にいただいている保健師さんや看護師さん、介護福祉担当のスタッフの皆さんもその効果に驚いていらっしゃいます。いや、一番驚いているのは受講生の皆さんで自身かと思えます。一つ残念なことは、特に関節痛もなく、元気にお過ごしの方にとっては、その劇的な効果はあまり感じないということです。つまり、ポールが無くては別にいいんじゃないの、という反応です。ここは私の今後の一つの課題なのですが、皆さんはどのように対応されてますでしょうか。ぜひ指導コーチの皆さんともいろいろと意見交換させていただきたいと思っております。



平成24年度は協会の協力をいただき、すでにかんりの講座を計画しています。先述の大口町、岩倉市、犬山市をはじめ、清須市、長久手市、多治見市においても特定保健指導、介護予防、糖尿病予防講座、健康づくり講座、ロコモ体操といったテーマでの講座や、もう一歩進んで、各市町村の健康推進員の皆さんがこのポール運動のリーダーとしてその養成のための講座依頼も受けています。大都市・名古屋を取り巻く市町村でまずは地道に展開しつつ、この6月には名古屋市南区生涯学習センター主催講座の一つにこのポール運動を組んでいただきまして、ポチポチ名古屋市に攻め入ろうかと目論んでいます！(笑) また、多治見市のFM局で、週に2回(1回は再放送)ほど、「粋き粋きライフを目指して!」という番組でお話を10分ほどさせていただいています。本年度も継続していただけることになりましたので、このポールウォーキングを番組の中で積極的に紹介していく予定です。多治見市には100ものウォーキングコースがありまして、そこをこのポールウォーキングで視聴者の皆さんと歩いて、そのレポートを番組で紹介する予定です。私にとりまして、このポールウォーキングの出会いは大きな刺激となっています。是非この楽しさ、喜びを一人でも多くの皆さんと共有し、輪を広げていきたいと思っております。さらに、全国のコーチの皆さんとの交流も深め、その輪が日本中に広がることを願っております。目指すは健康寿命の延長 老化は「しっかり歩行＝PW」と「筋トレ」で抑えられる!! です。



『ポールウォーキングのセルフエフィカシー（自己効力感）の素晴らしさ!』

長谷川弘道マスターコーチ
(名古屋フィジカルフィットネスセンター)

昨年末にマスターコーチの資格を取得し、今年に入ってから積極的に愛知県の北部から西部の市町村(丹羽郡大口町、岩倉市、犬山市、津島市)を中心に活動を展開してまいりました。市町村主催の特定保健指導(メタボ予防)、又は介護予防教室(ロコモ予防)の一環としてポールウォーキングを取り入れていただくことが多くなってきました。参加者の多くは50歳代以上の中高年の皆さん。大方の皆さんはお元気なのですが、中には、内科的疾患(生活習慣病)、あるいは外科的疾患(関節症)をお持ちの方もいらっしゃいます。特に、膝、腰を少々痛めてしまい、なかなか運動を始められない、あるいは続かないという方々が、たった1回の体験的な「ポールウォーキング講座」に参加したところ、劇的に改善することに気づかれ、体験後、すぐにポールを買いたいという方々の多さに私自身ビックリしています。四半世紀近く健康指導に関わってきましたが、これほどの効果をもたらす道具はなかったような気がします。



3つの視点をもって歩こう!

COACHING



マーケティング戦略に必要といわれる3つの目というものがあります。すなわち鳥の目(経営者的なマクロの目)、虫の目(現場の目)、魚の目(消費者的なミクロの目)といった3つの物事を観る、感じる視点です。この3つの視点を併せ持つことにより、的確な判断ができるという見方です。例えば、「ポールウォーキングを核とした地域健康づくり」プロジェクトを推進されるコーチの皆さんは、豊かな社会を健康面から支え、人々のQOLを向上させる。いうなれば「社会起業家」でもあります。そこで、ポールウォーキングコーチに持ってって頂きたい3つの視点について解説します。

①**鳥の目**は、医療制度改革や少子高齢化対策といった国の示す方向性、健康都市への取り組み、政策システム全体の動きを見回すパースアイビューです。今日の日本は経済を取り巻く閉塞感は、ちょっとやそつとでは払拭できそうにありません。こうした悲観論の根拠は、人口減社会であることに他なりません。世界最悪レベルの財政状況下ですすむ日本の高齢化、こちらは世界最速レベルなのです。1月に公表された将来推移人口によると、わが国の人口は2010年の1億2806万人から50年で8674万人にまで減少します。消費税率を2030年までに25%に引き上げても、政府の純債務残高のGDPに対する比率は200%を突破。この比率は財政危機に陥ったギリシャをはるかに上回る水準なのです。こんな状況では経済成長など望めないとの見方(鳥の目)が大勢を占めるニッポンなのです。

②**虫の目**は業界の目。いわゆる現場指導コーチの視点です。今までの指導者は、「運動好き」な人たちに対して、より多くのバリエーションを示し、強度や難度を上げるようなテクニックの習得に一生懸命でした。これからのコーチは、どちらかといえば「運動が嫌い」の人たちに対して、「運動しなきゃダメ!」といわれていやいや参加されるような人への指導も想定されます。昨今ではEBM(Evidence Based Medicine / 科学的根拠に基づく医療)概念が浸透しつつあり、それに基づく治療法や予防法というもの科学的に解明されていますが、科学的サイドからの方法論を以ってしてもクリアできない大きなハードルがあるとすれば、それは「どうしたら自発的に参加してもらえるか?」「どのようなインセンティブ(ご褒美)を与えるか?」という事柄に尽きるといえます。糖尿病の人にどういった二次予防関与をすべきか、要介護度を軽減するにはどうしたらいいかといった対症療法的な方法論は数多くありますが、モチベーションを喚起し、行動変容を促す参加される方の観点から見たインセンティブの仕組みがなかなか提供されていないのが現状です。こうした視点をもつことで、自らのコーチング方法の変換を対象者に合わせてできるようなスキルを日頃から磨いておくことが大切です。

③**魚の目**とは、皆さんが健康づくりを支援する対象者の視点です。「わかつちゃあいるけど続かない」「時間がない」「やり方がわからない」「面倒くさい」といった、行動変容ステージでいうところの「無関心期」から「関心期」にかけての人たちといえます。「行動変容なんて結構!ほっといてくれ!」と言わんばかりの人も少なからずといえます。つまるところ、人間は、損得をはっきりさせないと動かない生き物なのかもしれません。人間の事始めのモチベーションはこれに尽きるといえます。これを超える「何か」を提供するために、私たち健康サービスの提供者は、こうした人間の性(サガ)に対峙する行動変容スキルを絶えず磨かなければなりません。

「健康日本21」の最終評価 目標達成は17%

健康日本21は、生活習慣病の発生を減らすことなどを目的に、国が2000年度に開始したプロジェクトです。先ごろの最終評価で59項目の課題のうち、日常生活での歩数が減るなど9項目で悪化していました。意識的に運動を心がけている人の割合は増加したが、運動習慣のある人の割合は変わっていない。運動の重要性は理解しているが、行動に結びついていない現状が浮き彫りになりました。今後の課題として、歩数の低下に対する対策、メタボリックシンドロームのみならずロコモティブシンドロームへの重点的対策の必要性があげられています。健康問題は重要な社会問題でもあります。私たちPWコーチがこの課題解決にむけ地域で活動できることは無限大といえます。



コラム「鳥の目」について

筑波大学体育系 久野譜也教授によれば、超高齢化、人口減少社会の処方箋は、日本がトップランナーとなっているため、欧米から技術や制度を取り入れることはできない。つまり、日本で生み出し、アジアや世界に提供していくのが今の課題としています。国の調査などでも、健康づくりのために行動する人と行動しない人の割合は30:70という結果が出ています。つまり、「この7割の人々をどう変化させるかが、これから

のイノベーションとして非常に重要だ」としています。

ここでキーワードとなるのが「ヘルスリテラシー」です。行動を変えるには、そのことがメリットになるという知識がない限り変わりません。現在、高齢者を含めて多くの人が健康に興味があり、運動や食事が重要ということもわかっています。しかし、実際に行動していないという実態があるのです。

ヘルスリテラシーは3つのレベルに分類されます。日本は現在、積極的に情報を獲得できるレベル「Communicative / Interactive literacy」にあります。これを行動につなげられるレベル「Critical literacy」に上げるには、どうすればよいか。自治体は具体的な方法を持っていない。例えば、健康に関する情報を提供する施策として広報誌のようなものを出しても、講演会を開いても、興味のある人しか読んだり、参加したりせず、情報が行き届いていないのが実情だ。健康づくりのために行動しない人にどうやって情報を届けられるか、その仕組み、仕掛けを作る必要がある。

さらにもう一つ、重要なキーワードとして久野教授は「ソーシャルキャピタル(社会関係資本)」を挙げます。人と人のつながり力を表すもので、健康度に一定の要因、影響を与えることが最近の研究で分かってきたといえます。例えば、町内会単位でソーシャルキャピタルの数値を測ると、高い地域に住んでいる人ほど健康度も高い、というデータが出たというのです。つまり、「人と人のつながり、コミュニティが無いと、実は健康な人々というものが存在しない」ということです。



This isn't POLEWALKING!?

健康に関する基本的理解力

「Functional / Basic literacy」

がないと、

「これもポールウォーキング」

になってしまうかも!?

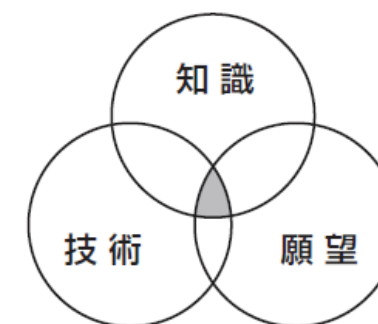
ヘルスリテラシーの3つのレベル

Functional / Basic literacy	健康情報について 基本的な読み書き、理解する能力
Communicative / Interactive literacy	健康情報について 積極的に獲得できる能力
Critical literacy	健康情報について 批判的に吟味して行動につなげる能力

ヘルスリテラシーには3つのレベルがあり、行動につなげる能力「Critical Literacy」に高める仕組みづくりが必要です。

魚の目「生活習慣改善に必要な3要素」

人間の行動変容には3つの要素、すなわち「知識」「技術」「願望」が必要といわれています。健康づくりのハウツーに関する「知識」をハンドブックなどのツールで獲得し、指導コーチによる個別支援・集団運動指導などにより身体活動や運動に関する「技術」を習得します。そこには、対象者の「こうなりたい!」「あなりたい!」という意欲向上や「願望」がなければ健康習慣は構築することはできません。



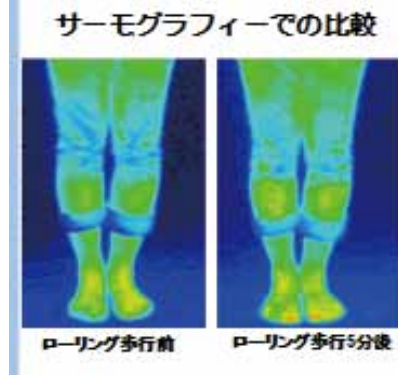
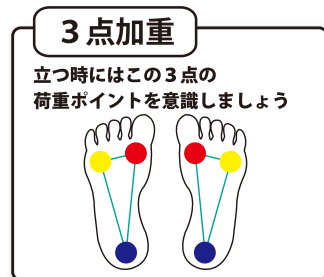
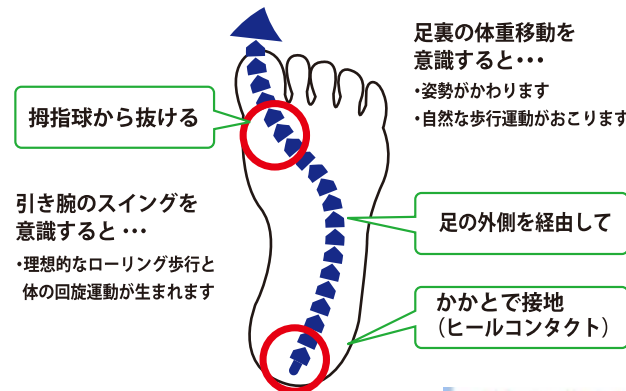
この3要素の重なり部分が
大きければ大きいほどその対象者の習慣になる



参加者が自らの意思により健康習慣を築かない限り、ウォーキングも3日坊主となってしまいます。

Q: ウォーキング時の理想的な足の運び方として「ローリング歩行」という言葉をよく耳にしますが、具体的にはどういったものですか？また、なぜ効果的なのですか？

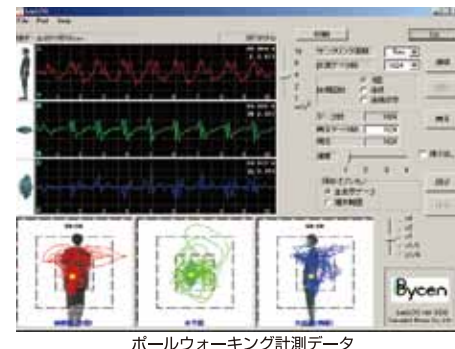
A: ローリング歩行の理想的な足の運び方は以下のイメージとなります。歩行バランス測定器 LegLOG による解析でも、引き腕を意識すると理想的なウォーキングフォームに近付くことがわかりました。ポールを手に歩くと自然と引き腕となりますので、下記レポートにもありますように、多くの方が自然と理想的なフォームが完成し、効き目のあるしっかり運動となります。



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、「歩行の見える化と数値評価」分析ができます。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大きいことがわかります。歩行分析では、ほとんどの方が体の左右バランス差が認められるも、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）傾向が認められました。また、その他にも歩行のスムーズさ（リズムミ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のヒトの歩行の特徴がデータとして表れました。

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。



ポールウォーキング計測データ

(出展: バイセン SAPS)

+ アイメイトウォーク

EYEMAYE

2月4日ポールウォーキング協会本部のある鎌倉にて、(公財) アイメイト協会の協力のもと「北鎌倉ウォーキング&テラスランチ with アイメイト」が開催されました。北鎌倉の古刹を訪れたあと鎌倉アルプストレイルをアイメイト(盲導犬)使用者の皆さんと一緒にポールウォーキングでトレッキング。地元の子どもたちも一緒に歩きながら様々な体験を学習しました。ランチは心身あったまるクラムチャウダーとオープンパンをテラススタジオで。積極的にお手伝いしてくれた子どもたちは「クロックポジション」もしっかり覚え、お皿に載せた料理やドリンクの位置を時計の文字盤に例えて伝えてくれました。昼食後は様々な側面から「歩行」やアイメイトについて理解を深める機会(アイメイト歩行体験、LegLOG 歩行バランス測定、アイメイト使用者の方が歩行時に注意されていること、街中で目の不自由な方が困っている際の声のかけ方・誘導の仕方など)が設けられました。またテラススタジオの人気アクティビティであるボルダリング(壁のぼり)やスラックライン(綱渡り)にも挑戦。また、LegLOG 歩行バランス測定器による歩行評価の機会も設けられました。特筆すべきは、アイメイト使用者の皆様の歩行バランスの正確さでした。使用者の皆さんとアイメイトの間に存在する絶対的信頼感と深い絆によって「しっかり歩行」が生み出されているのですね。



+ EVENT PHOTO REPORT

EVENT

2011～2012にかけて開催された NPWA 主催または協力イベントを PHOTO レポートでお届けします。



横浜市100万人の健康づくりキャンペーンとして総勢200名でサンタノルディックで市内を健康PRウォーク。健康ウォーキングセミナーやからだ年齢チェック、LegLOG 歩行バランスチェックコーナーを開設しました。



福島県伊達市での運動交流会、兵庫県レク大会、福岡大濠公園でのブートキャンプ、横浜でのOL対象のナイトウォーク



日本健康運動指導士会福井県支部大会でのPW講習、長野佐久ポールウォーキング協会でのコーチ研修、富山アルペンリハビリテーション病院での理学療法スタッフの皆さんへの研修(夕飯支度も一緒に)、金沢ポールウォーキングクラブでの研修と全国よりセミナー開催の要請をいただきました。この場をお借りして心より御礼申し上げます。