

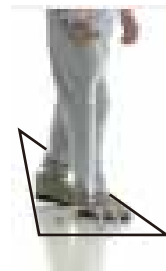
シリーズThe 基底面



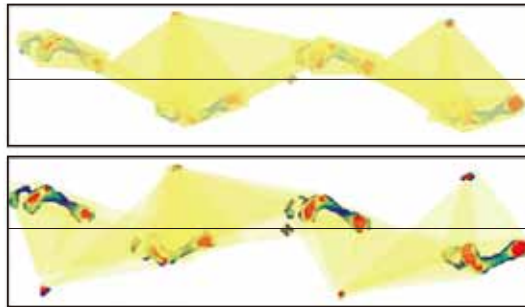
足とポールによって生まれる面積のことを支持基底面とよび、基底面を広げて安定姿勢を保持しながらの運動は安全かつ効果的に行うことができます。本シリーズではポールウォーキングコーチらの創意工夫によって生み出されたオリジナル基底面によるユニークなエクササイズを紹介します。

#04 シリーズThe 基底面 「歩行中の基底面の広がり」T字杖 vs P W

T字杖は筋力低下や疾患がある側とは反対側の手に持って使用し転倒を予防します。杖を持つことで安定性は拡大し、歩行時における身体の支持やバランスを補助してくれます。しかしながら、移動時の基底面の広がり（3点支持）からも歩行パターンに左右差が生じて、脊柱に無理な力が加わることがあります。その点、ポールウォーキングは両手に専用ポールをもって左右の脚を均等にサポート（4点支持）するので、左右対称な理想的歩行スタイルを産み出してくれます。つまり PW を継続することにより左右の筋バランスも整い、骨盤傾斜も改善され、膝痛・腰痛などの不定愁訴から解放されることになるでしょう。



T字杖使用



ポール
ウォーク



(資料提供：シナノ)

+ 編集後記

Editorial

まったく自慢になりませんが、私は5枚の所属の異なる名刺を持っています。この2年間、健康サービス関連や復興支援プロジェクト関係との協働ワークで、はちきれんばかりの名刺入れを持ち歩くようになりました。「いろんな名刺を持ち歩く人」に関する私の以前の独断的所感は以下のようなものでした。

- 1) おびただしい数の名刺を持ち歩く人間は信用ならない
- 2) 関連する2〜3枚の名刺を重ねて出すので、カードゲームのようだ
- 3) 人脈は浅く広いかもしれないが、ナレッジはいかほどか？
- 4) 久々にあったときの決まり文句が、「で、今は何をメインにされているの？」
- 5) 肩書きが多いほど無能さをアピールしているみたい



しかしながら、いざソーシャルビジネスを興してみると小さなビジネスユニットによる協働ワークが飛躍的に増えるため、多くの名刺を持つこととなります。経営資源をいかに確保するかが生命線となるので当たり前なのですが・・・しかし、こうしたユニットで事業を推進していると、ある時点から協力が競争に変わってしまう事態が発生します。こうなってくると、価値創造というものはまったく従来のスキームでは収まりきらず、いやおうなしに大きな転換を迫られることになります。それがオープンイノベーションってことになれば理想ですが。ところで最近、団塊世代のリタイヤされた方々を対象にポールウォーキングを指導する機会が多くなりました。交流会の際、私が名刺を差し出すと相手は名刺がないことを非常に不備に感じられ、とてもバツが悪そうなのです。こんな時は、「地域の安全見守りウォーキング隊員・・・パトローラー」なんて肩書きで颯爽と歩いていただければ、世の中を騒がす奇異な事件も減り、ますます明るいコミュニティになることでしょうね。（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)



I will not give in to the Rain.

雨にも負けず 風にも負けず 雪にも負けぬ 丈夫なからだをポールウォーキングで保ち ストレスを溜めず 健やかなライフスタイルを送る 1日に30分のポールウォーキングと筋トレ&ストレッチを励行し 雨や雪のせいでやらないことの言い訳にしない 寒さの中も颯爽と歩き みんなに会う度に若返っているね！と褒められ 健康寿命を延ばす そういうものに わたしはなりたい (引用改変：宮沢賢治「雨ニモ負ケズ」)

ウォーキングは雨や雪など自然環境に影響されやすいアクティビティです。だからといって、実際に天候不順な日は、アクティビティは中止ですか？そんなモットイナイことはやめにしましょう。今回はポールを使った楽しい雨の日の過ごし方を特集しました。どうぞ皆さんも「雨ニモ負ケズ」の意気込みで、雨の日をしっかりと楽しんでしましましょう！

そうです、“Raining is another format to have FUN!”
なのです！





雨の日対策スペシャル

I will not give in to the Rain.

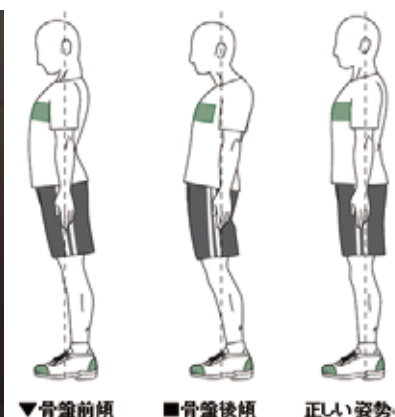


これからの季節、なにかと鉛色の分厚い雲が空を覆い、雨や雪混じりの天気が続きます。ウォーキング等のアウトドアイベントを企画するものにとって、天気ほど成否を左右するものではありません。ポールウォーキングコーチの皆さんは、体験会イベントや教室開催当日、そんな天気に見舞われたときはどう対応しますか？雨だから、雪だから開催を見合わせますか？それとも、雨天決行で強硬手段に打って出ますか？状況にもよりますが、私たちはそのいづれでもない雨の日スペシャルと題して、雨雪などの悪天候時の「とっておき対策イベント」を講じる絶好の機会と捉えたいとおもいます。悪天候＝アンラッキーではなく、雨だからこそ、この日のために取っておいた屋内外でのワクワク対策イベントで楽しく乗り切りましょう。これからは、雨雪の日は、しっかりと有意義な時間を参加者と共有してみたいかがでしょう？きっと雨の日も皆待ち遠しくなってくるはずです・・・

Raining is another format to have FUN!

CASE① 雨の日対策その① 簡易姿勢チェック

雨の日こそ、室内で正しい姿勢づくりを見直すとともに、日頃のウォーキングフォームの確認と歩行バランス改善にむけた実りあるセッションを提供してみたいかがでしょう？NPWAでは、前に立って頂くだけで体の左右バランスや適正姿勢をチェックできる「簡易姿勢チェックのぼり」を開発しました。こののぼりの前に立つだけで肩のラインが平行か？横に立って垂直になっているか？が一目瞭然です。また簡易姿勢チェックシートを活用することで、適正姿勢にむけて的確なアドバイスもでき、動作特性チェックも可能です。参加者との距離がグッと縮まり信頼度もアップします。外に出られない雨の日をとっても有効に利用できます。

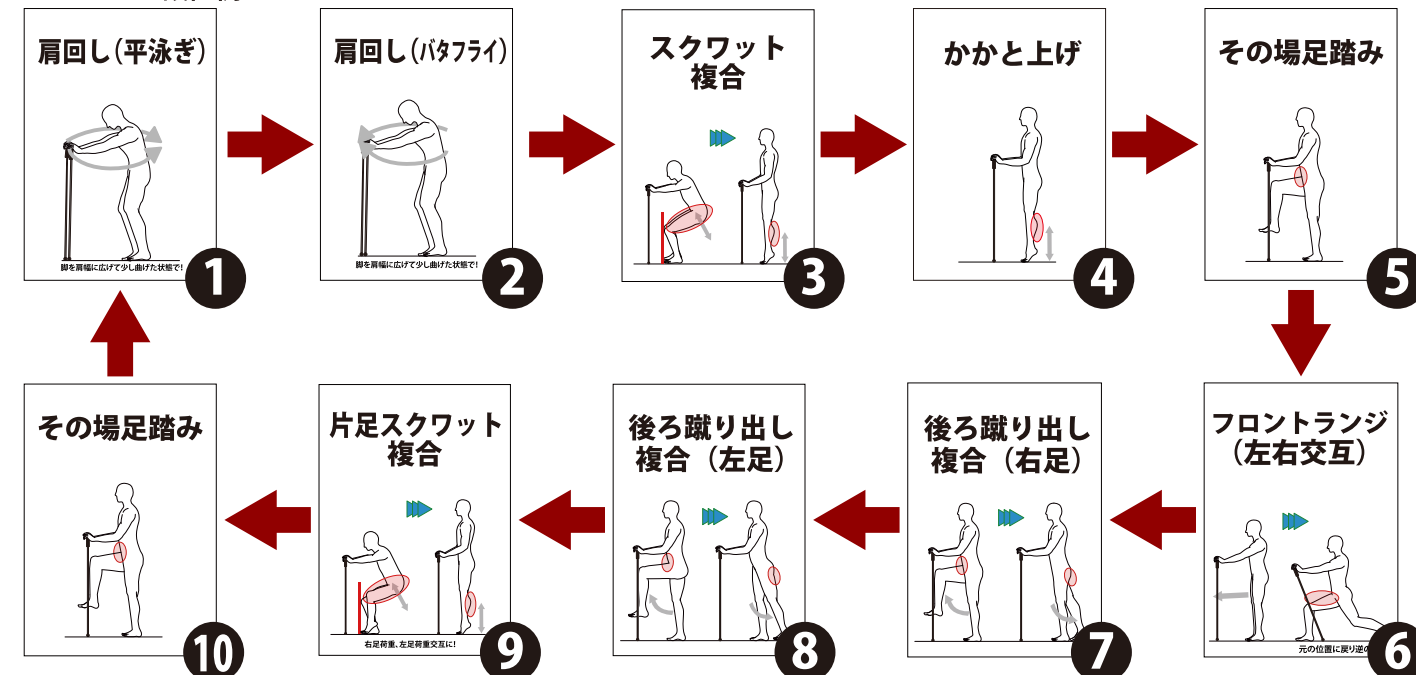


本サービスの提供を希望されるコーチは、まずは【歩行バランスティーチャー3HRセミナー(修了証発行)】に是非ご参加ください。修了者には簡易姿勢チェックキット(のぼり、チェックカード等)を特別価格にてお分けします。詳しくは本誌6ページまたはセミナー案内パンフをご覧ください。

CASE② 雨の日対策その② ポールサーキットワークアウト

まとまった広さの室内スペースが確保できるのなら、悪天候を吹っ飛ばす勢いで大いに盛り上がる、ポールを使ったサーキットワークアウトがおすすめです。サーキット運動とは、筋力、筋持久力、呼吸・循環機能などの維持、向上を目的として開発された方法です。ポールを使った数種類の筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、休憩せずに一定時間(5分)継続して行います。下記パネルにあるような10ほどのステーションを設置し、30秒間隔で移動します(タイミングはコーチが笛を吹いたり腕を回したりの大きなジェスチャーですみやかな移動を促します)。音楽をかけながら行くと、あっという間に時間がすぎて、まったく飽きません。また、限られた時間の中でさまざまな部位を鍛えることができるという点も魅力です。

ステーション設置例



サーキット時はRPEで適切な強度管理を！

運動の強さを知る目安として有効なものに、自覚的に感じる運動強度で判断する方法(RPE)があります。サーキット運動では最大酸素摂取量の40～70%に相当する強度設定、「ややきつい」と感じる自覚的運動強度スケールにより体力アップと脂肪燃焼アップを目差します。健康づくり目的ではRPE11(楽である)～PRE13(ややきつい)範囲内の運動が推奨されます。指導コーチはRPE表を手に各参加者に「今、どんな感じですか？番号で教えてください」と聞いて適切な強度管理に努めましょう。

「今どんな感じですか？番号で教えてください！」

RPE	コメント
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

実際にやってみよう！チェックリスト

□用意するもの：CD、ポールサーキット運動プレート(NPWA WEB コーチ専用ページよりダウンロードできます 運動プレート Template No.24, RPE 表 Template No.23 より)、ホイッスル、RPE表、ポール10ペア程

□参加人数調整：10名以上の場合はその場足踏みステーションを増設または1ステーション2名設定にします。10名以下の場合はスタート時の人員配置を一人飛ばしにするなどして調整します。(歯抜け状態でも可)

□30秒毎にステーションチェンジ。1サーキット=30秒×10ステーション=約5分
これを2～3周(10～15分)実施。1サーキット(5分)終えたら水分補給とRPEチェック(約1分)。CDを再生しネクストラウンドへ。

□ステーション配置は状況に応じて順番を変えてもオリジナルコーナーを設置しても構いません。

CASE③ 雨の日対策その③ ブローライフル

ブローライフルは吹き矢同様、呼吸運動を有効に利用してブローボール(玉)をターゲット(的)に当てるという健康的な楽しいスポーツです。ブローライフルは屋内で行う遊びに加え、屋外においても他のスポーツと組み合わせながら行うことで、バイアスロンのスポーツにもなります。ウォーキングポール兼用パイプもあり、WALKING + スポーツ吹き矢のアクティビティは正にバイアスロンの醍醐味そのものです。ターゲットにお菓子などを添えれば大人から子どもまで誰もが夢中になって大いに盛り上がります！雨降りでも、ハレたお祭り気分にしてくれるおすすめアイテムです。(製造元: ナイト工芸)

【ブローライフルの期待される主な効果】

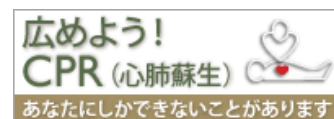
1. 呼吸筋群を鍛えることができる
2. 姿勢が矯正される
3. 集中力を高める
4. 脳の活性化を促す
5. 腰痛や肩こりを解消する
6. ストレスを解消する
7. 腸の運動を活発にし消化器系を助ける
8. ウォーキングなどとの組み合わせにより呼吸循環機能を高める



ウォーキングポール兼用タイプ

(詳しくは国際ブローライフル協会ホームページをご参照ください。)

CASE④ 雨の日対策その④ いざという時のCPR・AEDブラッシュアップ



ポールウォーキング協会が雨の日に開催する教育セミナーとしておすすめするのが「CPR(心肺蘇生)講習」です。街中で心臓が止まってしまった人を助ける為には、「早期通報」「早期CPR(心肺蘇生)」「早期除細動(AEDの使用)」「早期二次救命処置」という4つのステップが的確に行われる必要があります。CPRとは、心臓や呼吸が止まってしまった人に対して、胸骨圧迫(心臓マッサージ)や人工呼吸を行う事で、脳のダメージを最小限に抑えるために実施する一連の方法です。大切な事は、いざ目の前で人が倒れたときに、手を差し伸べる勇気を持つことです。例えば、街中を颯爽と歩くポールウォーカーの皆さんがAED設置場所を知っていれば、すぐさま救急救命行為に参加することだってできます。また繰り返しブラッシュアップすることにより知識と技術が確かなものとなりますので、雨の日は皆でDVDを見ながらハンズオン体験学習の機会にしてみたいかがでしょう。

※CPR学習キットさえあれば、誰でも気軽に開催できます。特別な資格も必要ありません。

♥ CPR講習会スケジュール(一例) 60分

- ファシリテータ(進行役)ご挨拶(5分)
- あなたはそばにいる大切な人を救うことができますか(10分)
- ミニアン(CPR・AED学習キット)を使った体験講習(40分)
※1人1セットのキットを使用して効率よく実習します
- 質疑応答(5分)
- アンケート(5分)

※講習終了後、受講者はミニアンを持ち帰って復習したり周りの方に伝えていただくことができます。



¥5,250

ポールサーキットのステーションの1つにCPRコーナーを設け、自分自身の呼吸を整えながらCPR(肋骨圧迫)を行うのも実践的です。

CASE⑤ 雨の日対策その⑤ ポール体操

ポールを使った体操やエクササイズで、安全で効果的な運動を皆で楽しもう！

体力や年齢によっては、自身の脚力や体幹力で容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、楽しいポール体操ができます。

ヨガ、太極拳、ラテンダンスなど骨盤を回旋させる動きを取り入れれば、楽しみながら引き締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。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となり、C K C(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&ムーブメントが完成します。起立位で行うこのポール体操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も可能となります。協会ではポールを使ったラジオ体操などもバリエーションの1つとしてご紹介しています。



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

O K Cは開放運動連鎖ともいわれ、膝伸ばしや後ろけりだしのような非荷重位での単関節運動をいい、C K C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。

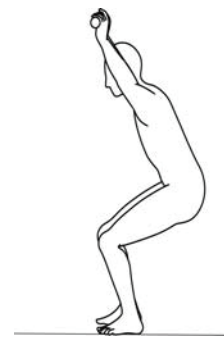

CASE⑥ 雨の日対策その④ ポールを使った筋力・動作バランスチェック

雨の日は、日頃の運動効果をチェックする体力テストで筋力・筋持久力チェック、動作バランステストで動作特性バランスをチェックしてみましょう。

座位ステップングで下肢の筋力・コーディネーションをチェックしてみよう！

- ① イスに対して垂直にポールを30cm 幅で置きます。
- ② 浅めに腰掛け、両手はイスの座面またはももの上に置きます。
- ③ ポールの二本線の内側に両足を置き、ポールを踏まないように両足を開閉させます。
- ④ 1往復を1回とし、15秒間で何回できるかチェックしてみます。息は止めないように注意します。15～20回できれば良好で、筋力を長い時間発揮できる力(筋持久力)がある程度はあるとみなされます。



動作特性バランチェック			
オーバーヘッドスクワット	<input type="checkbox"/> 腕が下がる <input type="checkbox"/> 膝が前に出る <input type="checkbox"/> 腰が反る 	閉眼足踏み(30回)	<input type="checkbox"/> 前後にブレる <input type="checkbox"/> 右にブレる <input type="checkbox"/> 左にブレる 
	腕が下がる方は、体幹筋が弱くなっています。膝が前に出る方は股関節が硬く大腰筋の筋力不足、腰が反る方は腹圧不足。腹圧をかけるには、ドローイン(腹横筋を強化する腹式呼吸)がお勧め。		いづれも無意識の重心移動です。左右の筋バランスが悪いと骨盤が傾斜し、左右にブレます。かかと重心(反り腰)だと後ろにブレます。片脚立時に骨盤の水平性を保つため臀部の筋肉を鍛えましょう！

※本チェックはあくまで簡易的なものであり、適正姿勢への意識づけを目的とする為に作成されています

+ Debut! 2013 年、新たなセミナーがスタートします! New Program

正しい姿勢づくりと歩行バランス改善に向けたセミナー どなたでもご参加頂けます!

歩行バランスティーチャー3HRセミナー

一般参加費 8,400 円
会員参加費 7,350 円



姿勢が美しいカラダは若々しく好感度も高いですね。本セミナーは正しい姿勢づくりに向けた簡易姿勢チェック、左右の筋バランスを整えるための筋トレやストレッチング、歩行バランス分析による適正歩行改善等の手法を伝授し、実年齢マイナス7才の歩行スタイルの獲得を目指します。ご自身の健康づくりのため、運動指導メニューの幅を広げたい方、健康イベント企画者等、どなたでもご参加いただけます。

歩行バランスティーチャー3時間セミナー内容

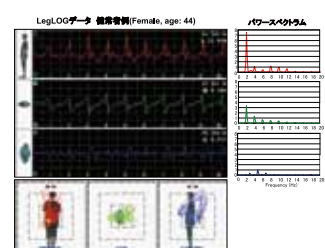
- ・簡易姿勢チェック ・歩行バランスチェックの基礎と実践 ・歩行の科学
- ・正しい姿勢づくりのワンポイントアドバイス (アライメント・呼吸法・筋トレ・ストレッチング) ・動作特性バランスチェック ・歩行バランスチェック
- ・ポール体操 ・ポールサーキット運動 ・効果的なローリング歩行
- ・ポールウォーキングとノルディックウォーキングの違いと特性について
- ・体の歪みや骨盤傾斜にみられる不良姿勢チェックと改善 ・脚長差チェック
- ・インナーマッスル強化にむけたコアトレーニング ・ロープエクササイズ

▲ 使用教材のひとつ LegLOG HANDBOOK

■ 本セミナーには、以下が含まれます

- ・正しい姿勢づくりと歩行バランス改善のための手引書
- ・LegLOG 歩行バランスハンドブック
- ・簡易姿勢チェック / 歩行バランスチェック
- ・カラダの歪み改善ドローイン紐代

※セミナー終了後、希望者向けにローリング歩行クラブ (独立型ビジネス) の始め方ミニセッション (30 分) を開催します (無料)。



▲ LegLOG による歩行バランスチェックで自分自身のフォームを確認しましょう!



▲ 簡易姿勢チェックコーナーはどとても大盛況!



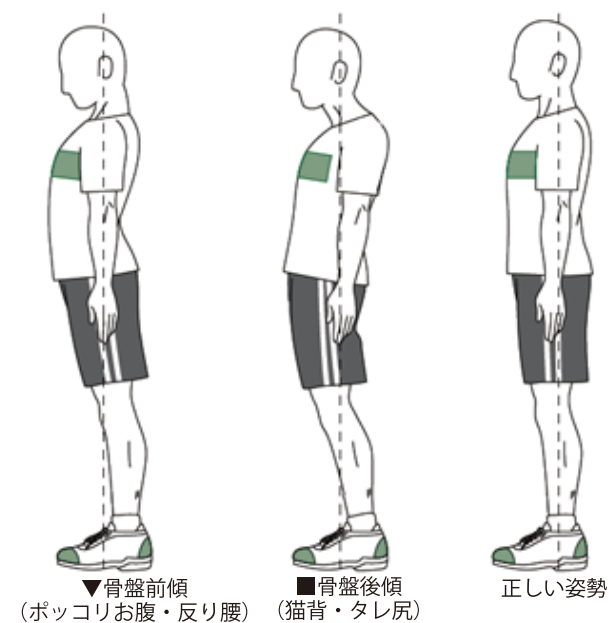
▲ 脚長差チェックで骨盤傾斜を確認



▲ ひもエクササイズで骨盤調整

+ あなたの姿勢はどのタイプ? POSTORE

姿勢のゆがみはどこからくるの?



▼骨盤前傾:

腹筋が弱いため腰痛を起こしやすい骨盤前傾タイプは、ぽっこりお腹をカバーするように猫背になりがちです。

■骨盤後傾:

ハムストリングがタイトで、殿筋が弱い猫背となりがちで、お尻も垂れてみえる骨盤後傾タイプです。

そもそも身体がゆがむとは、どうゆうことでしょうか?

ゆがみは筋の緊張によって起こるため、体の使い方の癖によるものが大です。わずかな動作の癖であっても、これが毎日、何年も繰り返されるうちに、左右の筋バランスが不均衡になっていきます。特に骨盤のゆがみは、全身の不調を招く結果となりますので要注意です。



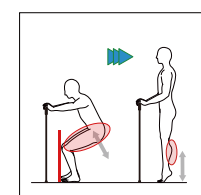
歪みの主な原因:

- 1) バッグはいつも同じ肩にかける
- 2) 同じ姿勢で長時間デスクワーク (パソコン)
- 3) 脚をすぐ組む癖がある
- 4) 椅子に浅く腰掛けて背にダラ~ともたれる
- 5) 腹筋・背筋が弱い
- 6) 怪我や痛みをかばっている
- 7) 野球をやっていた・ゴルフをしている 等

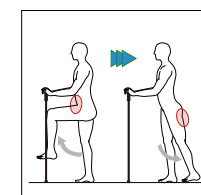
予防策・・・下肢の筋群を強化し腹圧を高めましょう!

良好な姿勢づくりでポイントとなるのが下肢の筋力と腹圧です。正しい効き目のある歩行に欠かせない3つの筋肉、「腹筋 (大腰筋)」「大腿四頭筋」「下腿三頭筋」を鍛えましょう! いづれもポールを手に行えば安全かつ効果的に実践できます。そしてもうひとつ触れてならないのが腹圧です。腹圧がないと「ポッコリお腹」になりかねません。日頃から腹式呼吸の一種であるドローインで腹横筋 (筋肉のコルセット) を鍛えましょう! インナーマッスルである腹横筋はなかなか意識することが難しいですが、こちらは紐を活用して効果的に行ってみましょう。 ※紐を使ったエクササイズは「歩行バランスティーチャー3HRセミナー」でご紹介します。

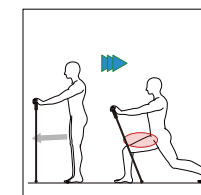
『サンキンコウタイ (三筋後退)』予防筋トレ



スクワット&かかとあげ



後ろ蹴り出し



フロントランジ

サンキンコウタイは
ポール筋トレでしっかり
予防!

紐体操でドローイン&
ストレッチ!

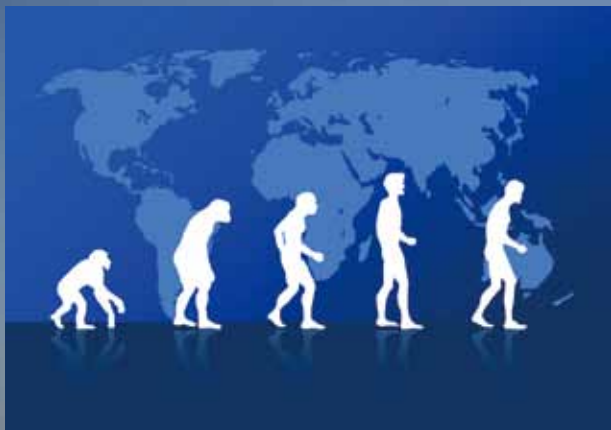


正しい姿勢・フォームづくりのヒント

- ✓足裏3点を意識してスーっと立ってみましょう！
天井から糸で吊り下げられているイメージで
- ✓肩を下げましょう！肩のラインを平行にします。
- ✓ストレッチを毎日しましょう！
- ✓重力に負けない筋力をつけましょう！スクワット・膝伸ばし・かかと上げ等



歩行とは、動物の移動手段の基本形だが、とりわけ人間だけが獲得した移動のメカニズムです。脳・神経・筋肉・骨格が効率よく協調してはじめて完成します。つまり、歩行状態を観ることで、足の不具合や脳の状態を知ることが可能となります。



街を歩いてみると、実に多くの人の歩行バランスが崩れていることに驚かされます。それは、高齢者に限ったことではありません。むしろ、サラリーマン、OL、主婦、子どもたち・・・
実に多世代間に不良姿勢や不適切な歩行が見受けられます。

高齢者の歩行の特徴

20歳をピークに身体能力はしだいに低下し、基礎疾患（高血圧、脂質異常、痛風、糖尿病、骨粗鬆症、関節症、腰部脊柱管狭窄症など）、基礎体力減弱（筋力低下、柔軟低下、持久力低下、バランス能低下、免疫能低下など）、反射遅延、視力減退、疲労回復遅延などを内在していきます。これらの老化現象の影響で最も深刻なのが「歩行能力の低下」です。加齢に伴い1歩の幅が狭くなり、歩く速度が遅くなります。その大きな原因として、加齢に伴い筋量が減少し、筋力が低下することがあげられます。歩くことは日常生活の中で最も重要な動作です。歩行能力が低下すると、身体活動量も減少し、いっそう筋量が減少してしまうという負の悪循環に陥ってしまうのです。

高齢者の歩行の特徴	
身体的変化	歩容
<ul style="list-style-type: none"> ●筋力低下 ●身長が縮む ●猫背・円背 ●視力低下 ●骨盤・関節の動き制限 	<ul style="list-style-type: none"> ●歩幅が狭くなり、ちょこまか歩き（小刻み歩行） ●腕振りが少なくなる ●不安定なため、両足（歩幅）を広げる ●歩行時につま先が上がらず、すり足になる ●恐怖心から足元を見がち



（引用：NPWA PWAC マニュアルp31より）

正しい静止姿勢とは？

まず、立っているときの姿勢からチェックしてみましょう。
正しい姿勢とは；
正面からの肩、腰のラインが平行で、サイドからの耳たぶ、肩、くるぶしが一直線上に並びます。また、胸部が広がり腹部が引き締まり、背骨が自然なS字カーブになっているのが望ましいアライメントです。人体の主な骨格や筋肉も覚えましょう！

歩行は変えられる！

1日10分間だけでも正しい歩行を心がけることで、歩き方が変わってきます。昔から「老化は足から」とわれています。身体を支えている筋肉は、加齢と共に衰えますから、筋力や柔軟性が低下しないよう「筋トレ」と「ストレッチ」をウォーキングに加え、重力に負けないカラダを維持することが大切です。

□ウォーキング時は以下のポイントを意識しましょう！

1. 基本の立ち方 → 三点加重を意識して立ってみましょう。
2. 姿勢 → 目線に注意しましょう。うつむきがち、近くの地面に目線が行きがちですが、できるだけ遠く（15m先）を見るようにすると自然に姿勢がよくなります。
3. ローリング歩行 → 踵から着く歩き方を意識してみましょう。
4. 腕の振り → 前よりも後ろに多く振るように意識してみましょう。
腕を振ることで腰のひねりが生じ、左右バランスも改善します。

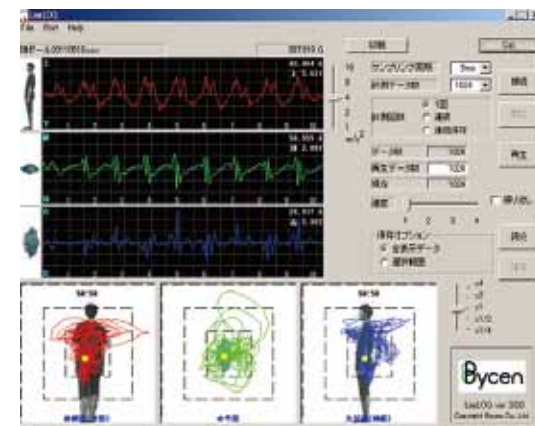
歩行バランス測定器 LegLOG で歩行時のバランス波形を見てみよう！

「歩く」動作は、老化とともに変化します。これは、体や環境の変化に伴い、適応する行動なのですが、個人個人の歩き方を評価することが大切です。歩行バランス測定器 LegLOG は、腰につけるだけで、歩行中の前後、左右、上下のブレや歩きの癖をわかりやすく映し出してくれますので、病院のリハビリ現場やフィットネス教室等に多く使われています。リハビリに励む患者さんや健康増進に励む会員さんにとっては、自身の歩行が可視化されることで、自らの歩行をどう正せばよいのかわかりやすくなるため、モチベーションの向上に繋がっています。

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右図のとおりです。
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大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。

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。



マスターコーチ畑氏のPW計測データ

※LegLOG 測定は、「歩行バランスティーチャー3HRセミナー」にて体験頂けます。
また協会提携施設にても測定可能です。詳しくはNPWAまで

シリーズ 研究室より



1日1万歩の根拠は？

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)

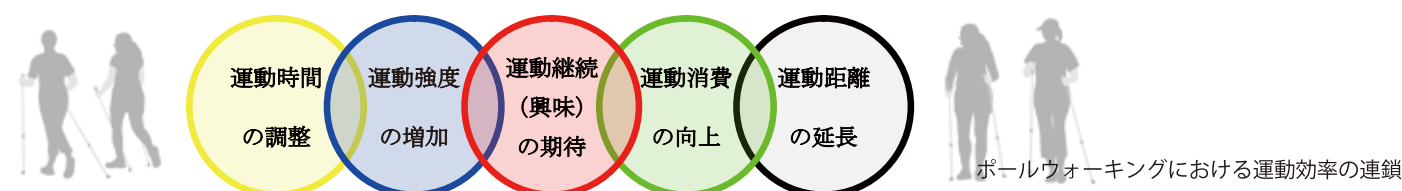
よく「健康のために一日一万歩めざして歩こう」ということを耳にします。通常歩行の場合ですが、私なりに考えた『一日一万歩と言われる根拠』を解説します。

- ①アメリカスポーツ医学会(ACSM)が発表している運動時のエネルギー消費量を計数化したものに「METs数」というものがあります。
1分間に100mの速さで歩く場合(速歩)のMETs数は、4 METsです。(ポールウォーキングの2段ギア歩行もこれに該当) METs法では、運動による消費カロリーの計算を以下の式で表しています。
体重(kg)×METs数×運動時間(時間)=消費エネルギー量(キロカロリー)
- ②一般的に、速歩の場合、歩幅は(身長-90cm)とされています。私が行った調査・研究でも、元気な高齢者の方々(平均身長165cm、平均体重63kg)に「少し速めに歩いてください」と声をかけて速歩を要求した際の実測でも、歩幅は約75cm、歩行速度は分速約98mであり、ほぼ、理論値と近似した計測値でした。
- ③日本人が、1日に食事などで摂取するエネルギーから生命を維持するために必要なカロリー(基礎代謝)と仕事や家事などで必要なエネルギー(日常行動消費量)を引くと、平均300キロカロリーが余ると言われていて、その余りは、肥満や生活習慣病に関与してメタボリック症候群を引き起こす条件のひとつと考えられています。そのため厚生労働省による「健康づくりのための運動指針2006」の中では、健康維持のためには、最低でも1日200キロカロリーから300キロカロリーを運動によって消費することが望ましいとしています。それならば、上記のエビデンスをもとに、以下のような算数を考えてみました。

- 体重60kg、身長165cmの平均的な体型をもつ人が、1分間に100mの速さでウォーキング(速歩)をした場合を考えた時、METs法による計算式は以下ようになります。
 $60(\text{kg}) \times 4(\text{METs}) \times a(\text{時間}) = 300(\text{キロカロリー})$
- 300キロカロリーを速歩で消費するために必要な運動時間のaを求めます。
 $a = 1.25(\text{時間})$ 時間を分に換算して75分となります。
- 速歩で75分間歩く距離を求めます。
速歩(100m/分)×75分=7,500m
- 7,500mは750,000cmであり、速歩時の歩幅が75cmなので、何歩で歩けるかを計算します。
 $750,000\text{cm} \div 75\text{cm} = 10,000\text{歩}$



いかがでしょうか？かなり強引かもしれませんが、答えが出ました。
ポールウォーキングは、通常歩行の場合よりも時間あたりの運動量が2～3割程度大きいといった研究報告があります。300キロカロリーを速歩で消費する計画を立ててみようと思っている人が、『運動時間の75分をつくることができないよ・・・』とつぶやいている場合には、『2本のポールを使うことにより運動強度が高くなり、さらには歩行のみよりもエネルギー消費が大きくなり、最終的に運動時間が自分で調整できる』という運動効率の連鎖が期待できるポールウォーキングを導入することが効果的なものかもしれません。



学会報告レポート



平成24年9月14日～16日に岐阜で行われた第67回日本体力医学会、同年11月14日～18日にサンディエゴで行われた第65回米ジェントロロジー学会にて、ポスター発表されましたポールウォーキングの内容をご紹介します

高齢者を対象にした歩行用ストックを使う ウォーキングエクササイズの心理的効果 ～ Psychological Effectiveness of Pole Walking for Older Adults ～

山内賢 慶應義塾大学体育研究所
杉浦伸郎 日本ポールウォーキング協会 他

【緒言】多忙な国民の生活様式による運動不足の解消、メタボ(代謝症候群)やロコモ(運動器症候群)対策の運動は、人気があり、短時間で効率よいエネルギー消費ができる種目選択が望ましいと考えられる。現在ウォーキングは、「健康づくりのためのエクササイズ」として人気が高く、近年ウォーキング専用開発されたストックを用いたフィットネス・ウォーキング(SW)が発生し、代表的なものには、欧米で発生したノルディック・ウォーキング(NDW)と日本で発生したポール・ウォーキング(PW)がある。SWのエネルギー消費率は通常ウォーキングよりも2～4割多いという事例報告が数多くあるので、本研究では、これらを研究対象とした。しかし、いかなる運動でも、楽しさや快適さの内発的動機づけがなければ、継続(習慣化)が難しいと考えられていて、研究者らは一過性であるが、SW体験による運動実施者の心理変化についての調査を試みる。

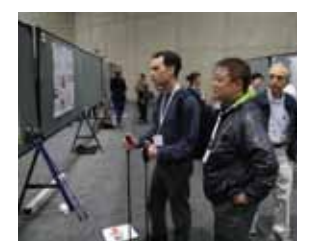
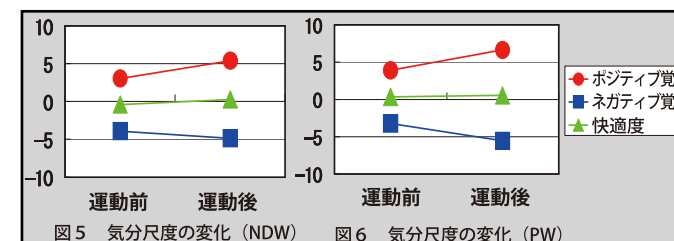


【目的】本研究の目的は、SW体験後の高齢者の心理的変化を分析することにより、心理的な運動効果の特徴を探ることである。

【方法】2kmの平坦な歩道をNDWとPWで、別々の日に同じコースで歩行した高齢者(男性2名、女性14名、平均69±6.2歳)を対象に、「ポジティブ覚醒」「ネガティブ覚醒」「快適度」の3要因を得点化できる二次元気分尺度を用いて、運動前後の心理的変化を分散分析で比較した。

【結果】3要因は改善し、交互作用が認められた。下位検定の結果、ネガティブ覚醒に有意差が認められたので、「運動後の心理は活気にあふれ、リラックスした気分に向かった。」と解釈できた(F=24.7, P<.01)。

【まとめ】SWは、高齢者が歩行運動の充実感や快適度を感じ、継続意識に寄与する楽しい運動種目であることが判明した。

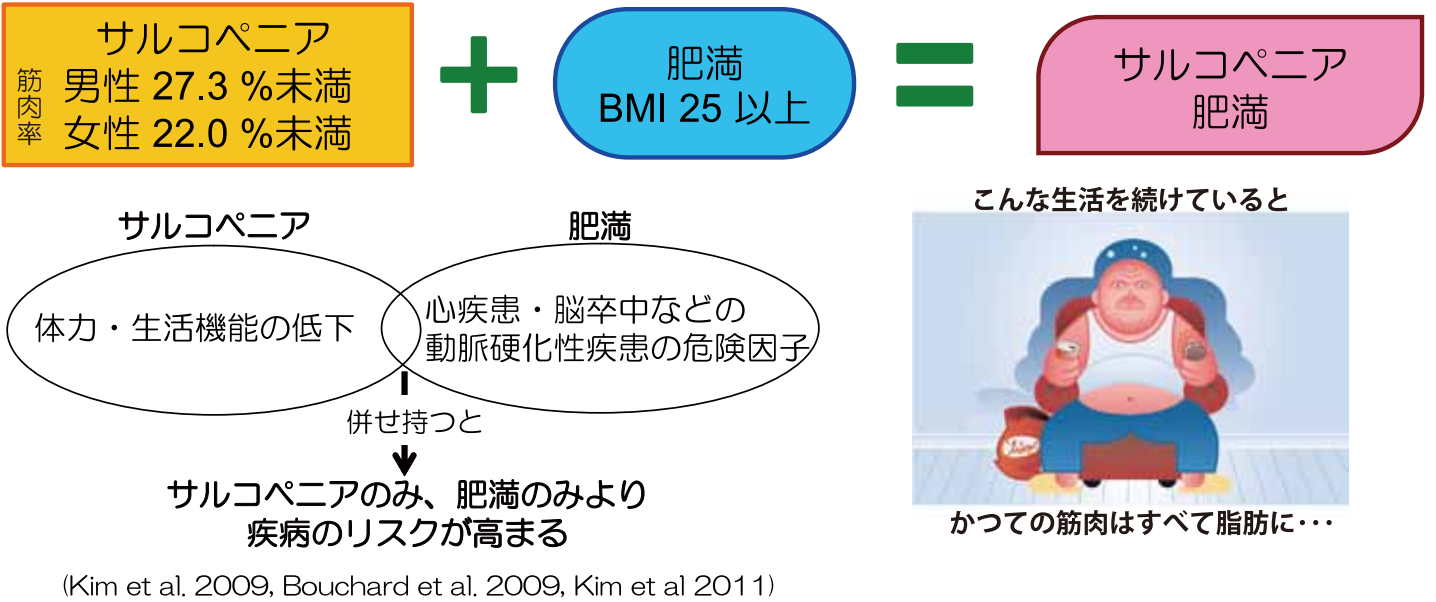


【考察】被験者は、運動強度による疲労的なストレスが無く、体力的に楽な状態で2つのSWを実行していたことが示された。NDWとPWは、質的な運動強度の違いがあるものの、中高齢者にとって通常の歩行よりも運動強度が高いが、それをカバーする気分的な快感が先行するので、運動の充実感や快感を増幅する。これにより、運動継続への興味を演出できる中程度の運動強度をもつ効果的な楽しい運動種目であることが判明した。また、SWを行う運動者はPWに運動方法的な難易度や運動強度の高さを自覚していた。したがって、SWを楽しむ場合は、比較的気軽にSWを体験したいならNDWを行い、身体により効果的な運動負荷を要求するならばPWを行うという、運動負荷強度の順次性が指摘できた。NDWとPWは、「楽しく、気持ちよく、充実している」という高揚感もたらすといった効果は同じであるが、筋力向上に関しては、差別化して学習対象者の運動目的や趣向に合わせた適切なストック用具の選択が望まれる。

+ サルコペニア肥満 RESEARCH

日本は超高齢化の道をまっしぐらにすすんでいます。折からの不況や災害で道行くひとびとの背中も心なしか丸まってみえます。すっかり元気のなくなったニッポンが言い出しそうです・・・「このところメタボ、ロコモといった『負の連鎖軍団』が次々押し寄せ、ニッポン人の若さと筋肉を削ぎ落としてしまっているの」・・・と。これは、もう非常事態です！折からの少子高齢化に拍車がかかり、この国はもはや自力では持ち堪えることができなくなってしまうのは時間の問題です。さらに、このところ寝たきりやロコモ、脳卒中や糖尿病のリスクが高まるとして「サルコペニア※肥満」なる耳慣れない驚異が押し寄せてきています！まさに「泣きつ面に蜂」状態です。
※「サルコペニア」とは、加齢にともなって筋の量・機能が低下する現象のことをいいます。

サルコペニア肥満とは、筋肉の量が減少した肥満を指し、以下に該当する方は要注意！



日本ポールウォーキング協会とソーシャルビジネス等で共働ワークを推進する TWR（つくばウエルネスリサーチ社、久野譜也筑波大学教授）が膨大なデータ（40－80 歳代 6000 人以上のデータ）を分析した結果、サルコペニア肥満者は加齢に伴って増加していることがはっきりしました。男女ともに 60 歳代では、15%前後、70 歳代になると約 30%の人が該当していると報告しています。TWR によれば、40 歳代でもおよそ 5%の人がサルコペニア肥満に該当し、中年期からの予防対策の必要性を指摘しています。また、「サルコペニア肥満」の人の高血圧発症リスクは、男性で標準（基準値内）の人 1.7 倍、女性では 2.3 倍高い結果となり、サルコペニア肥満の予防・改善は健康寿命の延長に不可欠と結論づけています。

食事制限&有酸素運動のみでは筋肉が減ってしまう

サルコペニア肥満の主な原因は、「運動不足」と「食べ過ぎ」です。肥満を解消しようと、食事制限を行っても、筋肉の量が減ってしまうことが最近の研究でわかっています。それは、食事制限とウォーキングなどの有酸素運動を併用したダイエットでも同様です。ですから、「サルコペニア肥満」の解消・予防には、筋肉の量を維持・増加させる効果がある『筋力トレーニング（筋トレ）』も必須なのです（TWR）。

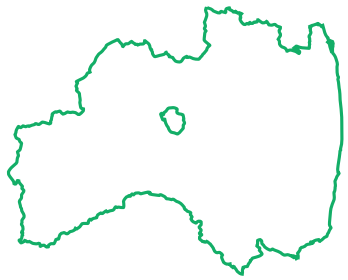
三位一体の予防対策で健康寿命を延伸！

- ①筋トレ・・・筋肉の量を維持・増加
 - ②ウォーキング・・・蓄積した脂肪を燃やす
 - ③食事制限・・・過剰なカロリーを削減
- ポールウォーキングなら理想的！

「サルコペニア肥満」の改善効果に関する詳細は→ www.twr.jp



「負けねえど！ふくしま」復興支援通信



日本ポールウォーキング協会は、運動専門家集団コーチズとともに、TWR（つくばウエルネスリサーチ社）が飯舘村と取り組む避難高齢者健幸づくり支援プロジェクトや地域づくりを主目的とした様々な活動を、福島県伊達市を中心として積極展開しております。本稿では、そうした取り組みの一部を紹介させていただきます。

東北の仮設集合住宅では、今もなお長期に渡る避難生活が続いています。応急仮設住宅や借り上げ住宅などの狭小な環境での生活も2回目の冬を迎え、取り巻く環境はますます厳しくなっています。特に高齢者を中心に精神的ストレスの高まりからうつ病なども心配される中、私たちは運動によるストレス対策、メタボ・ロコモ（サルコペニア肥満）対策、生きがい居場所づくりに少しでも貢献できたらとの想いで県内6ヶ所の仮設住宅での運動指導を毎日いずれかの会場でさせて頂いております。



伊達市では、市民の健康づくりに向けた健康教室のクラスデザインやスタッフ研修、ウォーキング交流会や健康寿命の延伸にむけた啓発活動のお手伝いを、天栄村では、風評被害で大きな打撃を受けている農業体験ツアーに変わるヘルシーツーリズムの企画提案を定期的にさせて頂いております。

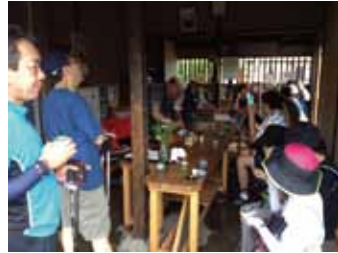


また、小学校では屋外で思いっきり遊ぶ機会が少なくなったため肥満児の急増が深刻な問題となっています。そこで、「子ども冒険体験学習」と題して、アドベンチャー教育の手法を活用して、子どもたちの主体性や問題解決能力を涵養するライフスキル教育や歩育や歩育の機会を展開しています。



リーダーズCAMP in 長野

7/18～19 長野市松代にて開催されたリーダーズ CAMP。PW 指導コーチが指導現場で直面することの多い、整形外科的疾患の基礎と指導法を安藤邦彦スポーツドクター（NPWA 会長）よりレクチャーを受けクリニックを視察。LegLOG 歩行バランスチェック、コリトリボール、ポールサーキットなど雨の日対策プログラムを多数発表されました。



正しい姿勢からつくる健康づくり講演会&ウォーキング交流会

9/30 伊達市健康増進事業の一環として「あなたは正しく歩いていますか？」のタイトルのもと NPWA 代表杉浦と地元コーチ陣によるチームプレゼンが行われました。11/13 のウォーキング交流会には 150 名を越す市民の皆様と月館地区の素晴らしい紅葉ウォークと紐ストレッチ&芋煮会を堪能しました。



健康寿命をのばそう！フェスティバル

10/19～21 上野公園で厚生労働省が主催するスマートライフプロジェクトに参画する NPWA は、簡易姿勢と歩行バランスをチェックする特別ブースを出店しました。計 500 名を越すウォーカーに参加していただきました。



兵庫県ポールウォーキングを核とした健康イベントシリーズ

兵庫県支部の三木マスターコーチを中心としたコーチ陣は地元行政とのタイアップによりランチ&ポールウォーキングツアー等ユニークな健康運動支援企画を提供。県レクリエーション協会・生涯スポーツ連合にも加入し、11/23 生涯スポーツ県民ふれあい大会等 PW 啓発活動を積極展開中です。



名古屋支部イベントのお知らせ

詳細・申込は、名古屋支部代表 長谷川コーチ
電話 090-4166-5762 までご連絡ください

『名古屋支部 ポールウォーキング第1弾 ～新春の会～』

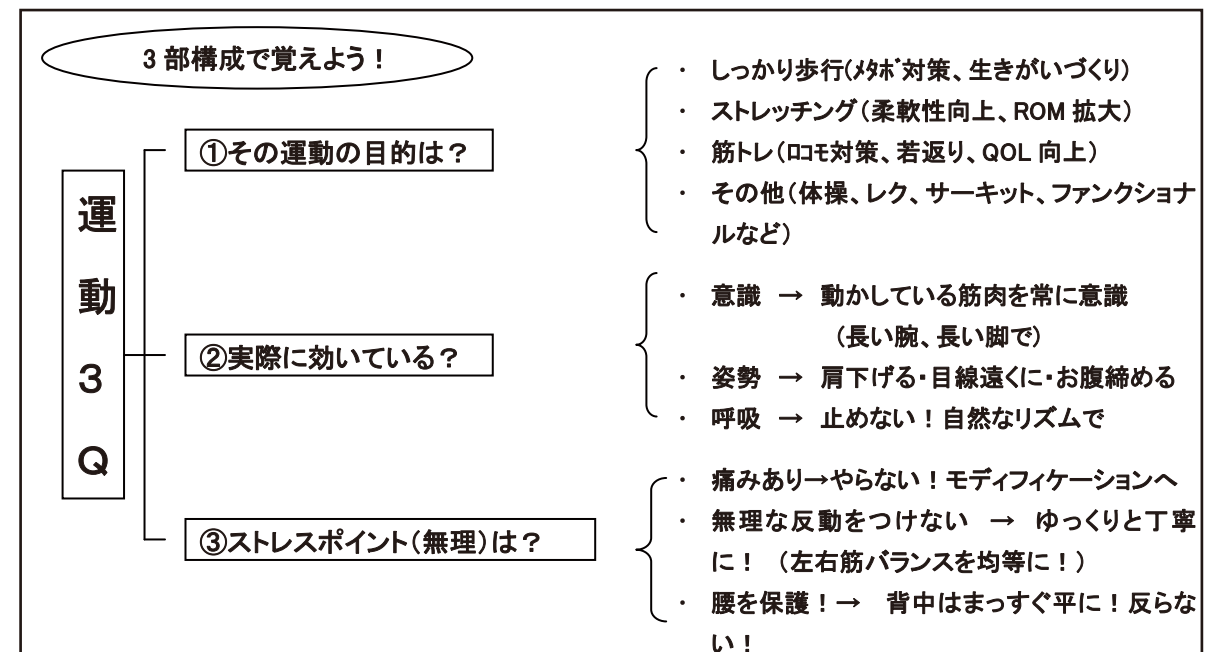
開催日時：平成25年1月27日(日) 10:00～12:00
集合場所：名古屋市東山動物園 正面玄関前 参加費：1,000 円

FAQ

ポールウォーキング指導早わかり表

ポール運動を健康増進薬（クスリ）にする！ リスクにしない！！

運動は正しく行えばカラダに有益な“クスリ”となりますが、行い方を誤ると関節痛や腰痛を引き起こしてしまう“リスク”になりかねません。そのため運動を指導する際には、参加者の状態を把握し、個人にあった運動方法を提供することが重要となります。最近コーチの皆さんの活躍の場も広がり、様々な質問が寄せられます。そこで、リーダーズ CAMP で確認されたコーチ指導早分り表をご紹介します。これは、指導内容の適正さについて不安や疑問を感じた際、まず目的と手段を再確認したうえで下記の3つの質問に照らし合わせてください。いずれにおいても答えが導き出せれば、その運動は行っても問題ないということになります。是非コーチの皆さんもご活用ください。



+ レビータートゥインクル DEBUT!

GEAR

株式会社シナノはウォーキングポールの新しいラインアップとして「レビータートゥインクル」を発売開始しました。昨今、ポールウォーキングの愛好者も増えてまいりましたが、仕事やスケジュールの関係上、夜間にウォーキングされる方も少なくありません。夕暮れ時であっても、この時期の周りは真っ暗で、暗闇での歩行に対する不安は拭えません。そこで、光反射機能を備えた夜間、早朝ポールウォーキングに最適なポールとして反射板が装着されたのが「レビータートゥインクル」です。夜道でのランニングやウォーキングの接触事故の大半が「反射板」未着用という報告も少なくありません。ウェアやシューズからのヘッドライト反射が、どれだけ安全安心か、ドライバーであれば皆実感しているはずです。反射板付きポールなら、なお更ですね。是非ナイトウォークやパトロールウォークをされるポールウォーカーにおすすめしたいアイテムです。反射板デザインは何と10パターンもあり迷ってしまいそうですが、NPWA おすすめ4パターンは右のラインアップです！



【レビータートゥインクル】定価 9,975 円（コーチ価格は 7,980 円）