医療の話をする。病院に運ばれてくる患者の多くは高齢者である。私の領域で言うなら、脳血管障害や肺炎、脱水などが多い。急性期を乗り切ったとしても、大きな障害を残し、認知症へと進展する患者が後を絶たない。国の財政は逼迫しているし、ここ被災地における福祉体制は崩壊している。国家としての存続が危ぶまれるとしたら、高齢者のための社会保障費の削減が議論されてきたのは仕方がないし、除線や雇用や教育を優先する復興計画に、正面から「福祉や介護の方が大切だ」と異論を唱えるほどの根拠もない。もちろん、私とて長期療養ベッドを減らそうとする方針ほど残酷なものはないと思っているし、そうした政策をまことしやかに進めようとするこの国が、文化国家と呼べるのか疑問だが、「国家や社会が、老後の面倒をみてくれる時代ではすでになくなりつつある」ということである。そして、この被災地においても、いつまでも支援が続くはずはないと思っている（「ほとんどなくなった」と言ってもよい）。だから、人間は自分でなんとか生きられる能力を、一日でも長く保持しなければならない。老化というのは一日一日が勝負である。今日の知的判断は正しく、起立歩行に無理はなかったが、明日どうなるか分からないのが高齢者である。老齢でも人間を保つ基本は、立ち上がり、歩くことである。そして、考え、判断することである。医師の私が言うと不遜に思われるかもしれないし、身勝手な意見かもしれないが、高熱を出そうが、体が痛かろうが、とにかく意志を持って立って歩くことである。自立し、決断することである。それが“生きる”ということへの原点である。全国どこでも言えることかもしれないが、認知症や脳卒中などで意識のはっきりしない神経疾患の患者が増えているように思う。一生懸命生きてきて、年を取ったり病気になったりしたら社会のお荷物になる。年齢や病気とともに必然的に発生する不快な出来事は、結局のところ意識感覚を鈍らせることによってしか耐えることができない。認知症になることや意志疎通を希薄にするということが、死ぬまでの期間を楽に生きるために神が与えた自己防衛だとしたら、いったい人間は老後をどう生きればいいのだろうか。最後の尊厳をどう扱ったらいいのだろうか。

今回のイベントを通じて、想いを新たにしたことは、登山を引率することと、この街の復興との共通性だった。人々の歩むスピードは、まちまちである。速い者もいれば、遅い者もいる。ペースの乱れる者もいれば、一定のペースを崩さない者もいる。速い割には休憩の多い人や、ゆっくりだがほとんど休まない人もいる。速度配分は異なるし、歩き方も違うし、息の抜きどころも一致しない。それと同じように、きっと被災からの再生も、人によってさまざまであろう。だから、当たり前のことかもしれないが、それらを十把一絡げで先導することなど、到底できるものではなかった。

最後に私は願う。山頂に到達することが、自身の立脚点の再確認を促し、自立した振る舞いをみせていける、そして、進むべき座標軸を定めさせ、行動の原動力というか、そういう礎になってもらえることを・・・。
（2013/6/14 MRIC by 医療ガバナンス学会より許可を得て転載）

編集後記 Editorial

ＷＨＯ（世界保健機関）によるヘルスプロモーションの定義では、「人々が自らの健康をコントロールし、改善する事ができるようにするプロセス」とされています。その実施方法として、以下の５つがあげられています。

１）　健康のための政策づくり　　２）　健康を支援する環境づくり　　３）　地域活動の強化
４）　ヘルスサービスの方向転換　　５）　個人技能（ライフスキル）の開発

Walking Plus夏号では、この５つのプロセスに沿って、ポールウォーキングによって人々の健康づくりを支援する様々なシーンをご紹介させて頂きました。特に、５番目の個人技能の開発については、自分の健康状態や環境は自分を主体的に管理し、健康にとってよいと判断した選択をする機会を増やすことができる生活者づくりと定義されます。この主体性（ライフスキル）をもった地域生活者としてのポールウォーカーが増えることが、安心安全社会の実現に一歩近づくことと信じて疑いません。（ＮＰＷＡ代表理事　杉浦 伸郎）

POLEWALKING PATROL

Let's Walk'nRoll POLE WALKING 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会
発行：一般社団法人日本ポールウォーキング協会（NPWA）
発行人：杉浦伸郎　監修：安藤邦彦（医学博士・スポーツドクター・整形外科専門医）
〒247-0061　神奈川県鎌倉市台２００１－１３　TEL: 0467-42-6336　FAX: 0467-42-6337
www.polewalking.jp　info@polewalking.jp

NPWA会報誌 Walking PLUS 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会 SUMMER 2013 vol.5

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）

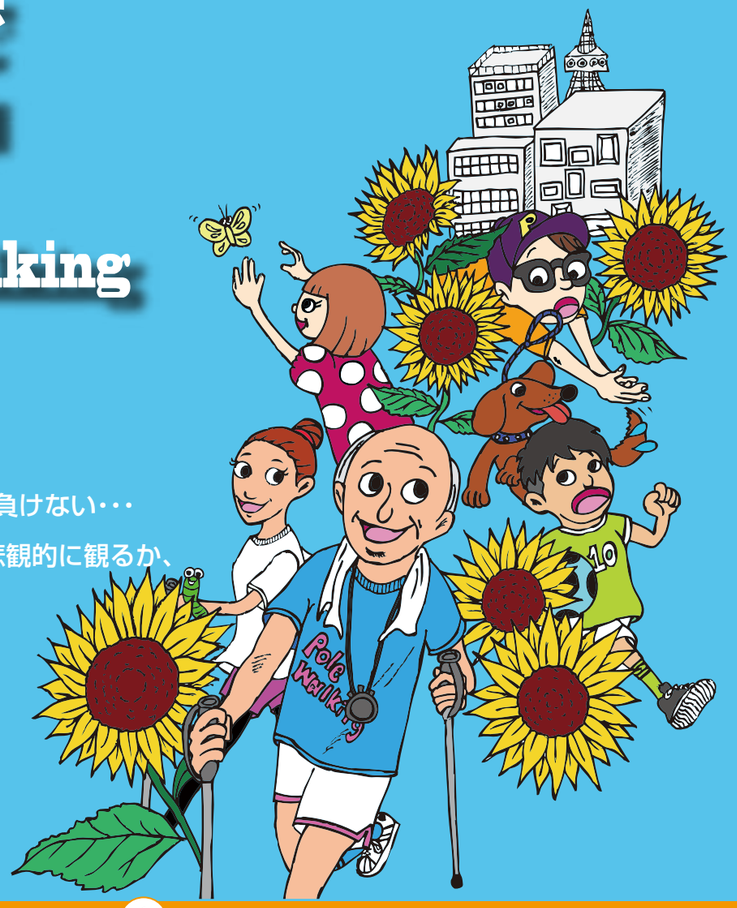
Let's Walkin' Roll!

年を重ねただけで人は老いない
理想を失う時に初めて老いがくる・・・
（サミエル・ウルマン）

100歳まで PW

Pole Walking

人生、60年、70年と生きてきた。
見た目は昔と少し違うけど、
ポールウォーキングのお陰で
体力も気力もまだまだ若い人には負けない・・・
残りの人生あと30年しかないと悲観的に観るか、
100歳までPWで、ワクワクして
前向きに生きるか
・・・すべてあなた次第です！



© 2013 NPWA

シリーズ
研究室より

【健康寿命を考える】「歩く処方箋」～不老不死の薬はみあたりませんが、遅老遅死の薬はありそうです～

山内　賢（慶應義塾大学体育研究所准教授・NPWAアドバイザリーコーチ）

KEYWORD: 健康寿命・身体・心・絆・生甲斐・予防・観察・ライフスキル・運動・QOL

健康は人の生命維持に関わる大切なテーマです。IT の普及により、健康や養生に関する様々な情報収が手軽に収集できるようになり、それに従って国民の健康意識や関心は高まる傾向を示しています。「健康は個人が守るもの」という考え方は以前から見うけられますが、ソーシャルキャピタル的に健康を考えると、社会の構造が便利になるにつれて、個人の問題を超えて、家族や隣人、環境にまで広義に関連づけていくことの必要性が問われる時世になりました。これは、「自助、共助、公助で健康や人権、人命の尊厳を重んじて、ライフスキル（Life Skill）の向上に努める」という想定を予測させます。

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること
・・・健康の定義（WHO）より

健康の概念は、WHO（世界保健機構）憲章の前文において「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。日本 WHO 協会訳）」のように定義されています。健康の定義は、WHO が 1948 年に世界にむけて提言したものです。その後 1998 年に定義の改定案として、さらなる「生きがい」と「健康と疾病の連続性」について強調された内容が提出されて、多数の加盟国の支持を得て、以後の総会で採択する議案として認められましたが、未だ採択されていません。その理由は、「もとの定義で十分に趣旨が理解できるので、わざわざ変える必要性がない」と伝えられていますが、私は「健康の理想像を時代変化にあわせる意識や風潮」というものが芽生えつつあることを予感します。健康は個人だけで解決するのではなく、社会的な福祉・サービスとともに維持していくことの利便性を導入していくようなヘルスコミュニケーション（情報）・ヘルスリテラシー（理解）・ヘルスプロモーション（過程）が重要視される時代到来なのかもしれません。

ところで、健康＝平均寿命であると限定できませんが、日本の平均寿命は 1985 年に世界一位となりました（女性）。その後も継続して世界最高水準を維持する推移が続いています。長生きの意識は確かに健康の秘訣のひとつと考えてもおかしくありませんが、量的な議論に過ぎません。物事は量だけで判断しないで質の議論も必要であるといわれます。健康も同様であると考えると、「健康寿命」という定義がでてきました。健康寿命は介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示します。さて、健康長寿について、偉大な冒険家の言葉も見逃せませんね。

健康寿命とは、元気で活動的に暮らすことができる寿命のことをいい、単に寿命が延びるだけでなく、QOL（Quality Of Life: 生活の質）を伴って長生きすることを意味します。

自分の世界を大きく広げようとする努力
生きる意味
前頭葉を使う
自分の夢を問いかける
それが
健康長寿へつながる

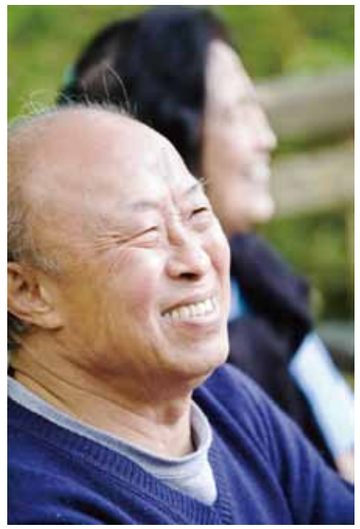
三浦雄一郎（80歳）

健康の語源「健体康心」

体が健やかで心が安らかな状態のことであるとともに、「身体と心の関連」を意味すると考えます。例えば、「身体が丈夫であると、ついつい油断してしまい、他人への優しさを忘れがちになる」、「怪我をすると落ち込みます。そこに優しさが芽生えます」、「ストレスがあると注意散漫になり怪我の危険性が高まり、怪我をしてしまうことが多々あります」、「心が豊かであると人間万事塞翁が馬であり、何事にも備えることができる」のようなことです。「油断大敵」なわけで、先の「健康の定義（WHO）」と趣旨が重なります。さらに私は、「心を養い、身体を養い、人との繋がりも養うことを目指す健康は、「健康の自己責任、自己管理、自己評価において行うべきである。」と付加えたいと思います。

「老少不定」　老いた人の寿命が少ないとは限りません。

人の寿命は不定であることを意味します。だからどうするか？健康であれば寿命は延びます。すなわち、不健康に対応する予見と回避が必要であると考えます。予見と回避をセットにして「予防」といわせてもらいます。長寿の秘訣は予防にあると考えてもよいのかもしれません。予防にスタートの時期は存在しません。どの世代にも当てはまるので、今を見つめることが大切です。厚生労働省は、介護予防マニュアルのなかに運動器機能向上を設けています。機能向上に大切なことは、先ず自己観察として健康・体力診断の実施、次に目標と計画の立案、そして、計画の立案に沿った運動の実施、実施後に評価をして、新たな自己観察と計画・実施・評価を行う連続する螺旋状の運動処方を実践することです。また、同省は、新たな運動指針と運動基準となる「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」と「健康づくりのための身体活動基準 2013」を発表しました。これは 2006 年に「健康づくりのための運動指針 2006（エクササイズガイド 2006）」と「健康づくりのための運動基準 2006」を策定し、身体活動と運動に関する普及啓発に取り組んできた科学的知見にもとづく次の段階的政策です。ここでは、「運動習慣者の増加」、「1 日歩数の増加」、「個人にとどまらず、自治体単位での環境整備を推進」の 3 つを大きな目標とした予防を意識した、より具体化された内容です。そこで私は「老少不定」に「予防は治療に勝る」、「転ばぬ先の杖」のような「ことわざ」を付加えて「予防意識を持つ健康」を提案します。



長寿の秘訣は予防にあると考えてもよいのかもしれません。
予防にスタートの時期は存在しません。どの世代にも当てはまるので、今を見つめることが大切です。

COACHING TIPS
足にまつわることわざから見えること

「頭寒足熱」

頭が冷え、足が暖かいことで、この状態は健康によいといわれています。では、足が冷えて頭が熱いとはどのような状態を示しているのかを想像してみます。それは、下半身の血行が悪い状態を示していると考えられます。そして、人の身体で最も体温が低いところは足先だともいわれています。これは、足が心臓から最も遠くにあるため、血行が滞りやすいと解釈されているからです。もともと血行が悪い身体部位の足は、重ね着や暖房の中にいたとしても、意識的に下半身の血行に意識する対処をしなければ悪寒を感じ、様々な体の不調に繋がります。そのような時は、足の血行をよくする（温める）ことが全身の血液循環を促進する有効な方法となるので、ウォーキングが貢献すると考えられます。そこで私は「歩くことが生きること」を提言します。健康を考える徳として、私は「健体康心」、「老少不定」、「予防は治療に勝る」、「転ばぬ先の杖」、「頭寒足熱」をポールウォーキングとセットにした運動処方をポールウォーキングコーチの皆さんと考えていきたい所存です。

© 2013 NPWA

© 2013 NPWA

遅老遅死には「歩く処方箋」

加齢現象は自然現象です。老化現象は意図的にコントロールできるものです。ここに「遅老遅死」すなわち、アンチエイジング（Anti-aging）のヒントがあります。加齢すると何が老化するかを考えることは、まさに健康予見であり、対策も立てやすくなるのです。歩くにテーマを絞り考えてみます。

「身体について」

足（ふくらはぎ）は第二の心臓といわれています。人の血管は、動脈と静脈に分けられます。動脈を流れる血液は、心臓より（ポンプ）全身（筋肉や内臓など）に送られます（動脈血）。内臓などで使われた血液は、静脈で心臓に戻ります（静脈血）。動脈は字の通り「動く脈」なので、動脈血は、主に心臓の働き（力）により拍出されます。対する静脈は「静かな脈」となりますが、静脈は逆止弁構造（静脈弁）を成しているので静脈血は心臓の力を極力使わずして、周囲の筋肉の収縮などにより、血液が心臓へと一方通行で戻されます。このような働きは「骨格筋ポンプ作用」であり、足においては身体の中で最も大きな筋群なので、心臓の働きに大きな貢献をします。足を動かすことによる血流促進にちなんで「足は第２の心臓」といわれます。適度な運動は血行を促進するとともに、骨格筋の発達に欠かせないものです。ポールウォーキングは心臓の活動を助けるグッドパートナーであり、丁度いい運動なのです。

「心・絆について」

身体能力の老化はよく見えるものです。心が見えにくいので、老化を直に感じることは難しいと考えられています。でも、「若いときは…」なんて無意識に言うことがありませんか？この言葉をポジティブに使うときは問題ないですが、ネガティブに使うと「こんなはずでない」というストレスや自信喪失につながります。これが心の老化に影響するのかもしれません。それを予防するために、仲間つくりと会話が大切です。気軽なポールウォーキングは仲間つくりにも貢献するはずです。

「生きがいについて」

スポーツは楽しいものです。しかし、種目によっては年齢に制限がかかることもあると思われます。そんな時は、生涯続けられる運動としてウォーキングを選択することが得策となります。身体活動を目的としたウォーキングをフィットネスウォーキングと定義します。ウォーキングは人気のフットネスですから、ファッションや専用アイテムが豊富です。ウォーキングですれ違う人にファッションやアイテムを自慢する意識でウォーキングをファッション化するのもいいかもしれません。ポールウォーキングをビジュアル化したウォーキングとして導入することにより普及も活性化します。そのような状況も合わせてポールウォーキングはコミュニケーションツールとして活用できます。

「観察について」

運動（ポールウォーキング）をして一番に感じることは変化です。そして、運動を導入する前に殆ど気にしていない「鏡に映る姿」、「健康意識」、「体重／体脂肪」、「食事の内容」、「快眠と起床」等を意識するようになる心理的な変化、すなわち、観察意欲がでてきます。生活習慣に「ポールウォーキング」を取り入れることで「観察」、「予防」「栄養」、「休養」が連鎖します。

健康への近道「ポールウォーキングをまねぶ」

「まねぶ」、「真似る」、「学ぶ」は同源と解釈します。私は「真似る」からはじめ、「学ぶ」に至る過程が運動技術・技能獲得に大切なことであると心得ています。「真似る」と「学ぶ」をセットにして「まねぶ」と勝手に使います。真似ることは素晴らしいことです。ある運動技術を修得しようと思う時に、ある人の真似をして、また違う人の真似をしていく…、こんなことを繰り返すうちに、私の動作や感覚は初心を残しながら、独創へと進化しています。これは「日進月歩」です。ポールウォーキングの素晴らしさを普及するには、「ポールウォーキングをまねぶ」ことがキーポイントです。技術は皆に共通する動作や感覚です。技能は個人の宝、いわゆる「個性」です。技術と技能は別物ではありません。時に技術は技能化し、技能が技術化します。技術と技能は時とシチュエーション（場面）により可変・可逆性のものです。技術と技能を指導対象者に合わせてコーディネイトしてデザインすることはコーチの指導力です。コーチは、常にポールウォーキングと対話をして新しいポールウォーキングの顔を発見してください。そして、発見した情報は、協会のコーチ仲間と共有して、新しい指導／学習テクニックを向上させてください。ポールウォーキング誕生の歴史はまだ浅く発展途上です。皆さんでまねんでいきたいです。

© 2013 NPWA

ライフスキルでセカンドステージを生き生きと！

ライフスキルで人生の折り返し地点を生き生きと！
ポールウォーキングによる身体の健康増進と機能改善にプラスして、心理的、社会的変化の対応についてもライフスキルを用い、ＱＯＬの維持向上をもって「心と身体の健康づくり」を目指しましょう！

１００歳までＰＷによる安心安全社会の実現にむけ、磨いておきたい１０のライフスキル

①　意思決定スキル　decision making
いくつかの選択肢の中から最良と考えられるものを自分で選択できる能力。この　スキルは何がやりたいのかという目的意識を明確にさせ方向づけを行うのに有効であり、人生に主体的に取り組むことを容易にしてくれます。

②　問題解決スキル　problem solving
目標設定スキルを含む。重要な問題を的確に発見し、その問題を解決するためのあらゆる方法を考え、それぞれの長所短所を考え合わせて最適な方法を選択し、どのようにしてこれを実現できるかを計画できる能力をいいます。

ライフスキルで人生の
折り返し地点を生き生きと！

③　創造的思考スキル　creative thinking
情報を組み合わせて独創的な考えや計画や物などを作り出すことができる能力をいいます。日々の生活を適切かつ柔軟に営むのに有効です。意思決定及び問題解決の能力を培うに際してはこの能力を活用することが不可欠です。

④　批判的思考スキル　critical thinking
情報や経験を客観的な方法によって分析することができる能力をいいます。これを身につけると、人々の態度や行動に影響を及ぼす要因（メディア、価値、仲間の誘いなど）を認識し、精査できるようになります。

⑤　コミュニケーションスキル　communication skills
言語及び非言語による自己表現能力をいいます。良好な人間関係構築に欠かせません。

⑥　対人関係スキル　interpersonal relationship
他の人と積極的な方法で関わり、親しい関係を維持できる能力のこといいます。このコミュニケーション及び対人関係の持ち方には、自分のことだけを考えて他者を踏みにじる攻撃型と、他者を優先し自分のことを後回しにする受動型と、自分のことをまず考えるが他者をも配慮する自己表現型の三つがありますが、自己表現型が理想であることは言うまでもありません。

⑦　自己認識スキル　self-awareness
自己のモラルや価値観、資格、長所短所、好き嫌い、行動を規定している要因について認識できる能力をいい、自己尊重概念を含みます。

⑧　共感スキル　empathy
他人の考えや主張を、自分もまったく同じように感じたり理解したりすることができる能力をいいます。トラブル回避には欠かせません。

⑨　情動抑制スキル　coping with emotions
喜怒哀楽の感情がどのようにして行動に影響するかを認識し、感情に適切に対処できる能力をいいます。

⑩　ストレス対処スキル　coping with stressors
ストレス源がどのように人々に影響を及ぼすかを認識し、ストレスを解消するための対処行動をとることができる能力をいいます。

適切な自己認識のもと、主体的に行動し、ライフスキルを身につけ、「心の健康」を心がけることによって、「気力の充実」が図られます。すると、「身体機能の改善」に取り組むバイタリティが生まれます。モチベーション喚起されたポールウォーカーは、体験を通じてさらなる学習機会を設け、その刺激を次なる行動に移すのです。これが繰り返されることで、心理的にも身体的にも強い自己が確立されることになります。そしてライフスキルは、新しい健康感によるＱＯＬを伴った健康寿命の維持延伸につながり、６０歳になっても、８０歳になっても確かな自己確立に帰結するのです。

（出典：大津一義　実践からはじめるライフスキル学習　東洋館出版社　1999）

© 2013 NPWA

60歳から2度のがんの手術をして、健康の大切さを痛感。長年の観光事業キャリアを活かし、地域資源活用プロデューサーを兼ねた健康生きがいつくりアドバイザーという肩書きでバイタリティあふれるセカンドキャリアを送られている、そんなアクティブシニアより肩肘張らない等身大のメッセージが届きました。

いつも健康でありたい

ノルディックウォーキングとポールウォーキングとの出会い

村上　政司　コーチ

秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ代表
NPWAアドバンスコーチ

1948年横浜市生まれ、JTBに入社、2000年下田市に出向。2006年に新組織の財)箱根町観光協会専務理事、2012年退任

人生には大きな節目が必ずある・・・・機会をとらえる

私にとって大きな節目は、組織を離れた時（退職時）と、もう一つは大病をしたことがなかった私が60歳で胃癌を、そして前立腺がんと続けて手術したこと(身体節目)である。節目には危険と機会が存在すると言われるが、機会（チャンス）と捉えるとこの先の人生が楽しみになってくる。

私は退職する日を自ら決め、逆算して半年前からやりたいことを絞込み、“体力的にできるのか、一人でもできるのか、本当に楽しいことか”と自問した結果、以前から知っていたノルディックウオーキング（ＮＷ）を、自分の健康維持のためにもなると決めた。退職半年前から休日は各地で行われている講習会に出向き、必要な資格も取得しました。

一歩踏み出す勇気を持つ・・・・クラブを立ち上げる

退職後、地元秦野市で立ち上げ準備する。一番の心配は教えることができるか？次に集まるかどうか？情報提供はどうしたらよいか？不安が重なってきたころ、一歩踏み出す勇気を持つことだと言われた。退職後2か月経った6月下旬に、多くの人の助けをいただきＮＷクラブを発足しました。

ＰＷの取り組みを始める・・・・信頼関係を築く

中高年を対象にするために平日を講習会にした。当初NW講習で始めたが、参加者が多くなると体力などの違いで差がでてきます。熱心に通っていただける人たちに楽しく歩ける機会を提供したいと思い、ポールウォーキング（ＰＷ）を本格的に取り組むことにしました。妻と一緒にＮＰＷＡ杉浦代表にアドバンスコーチの指導を受けたことでＰＷ参加者に対する考えや心構えが変わりました。本当に一皮むけた体験でした。妻も肺がんを患い、私とは違う視点で参加者と話しながら歩いています。参加者と同じ目線で接することで、個人個人との信頼関係を構築したいと考えています。

秦野NW＆PWクラブでは・・・・コミュニケーションを大切に

まだ情報が不足しているＮＷ・ＰＷに関する様々な問い合わせがきます。どちらかの体験会に来てもらうことで違いを知ってもらい、その人に合ったほうを勧めることが信頼に繋がっています。そのために当クラブの指導者の多くが、NWとPWの両方の資格を取得しています。当クラブは、まだ１年にも達してない組織のため、何はともあれコミュニケーションを大切にしています。

COACHING TIP

PWコーチには様々な資質を要求されますが、その代表的な技術にコーチングスキルがあります。村上コーチは、参加者に対して「聴く」「認める」「質問する」といったコーチングスキルを使い信頼関係の構築に努めると共に、本人の「気づき」や「自発性」を促し、自らが一番痛感する「健康づくりの大切さ」を日々熱く伝えていらっしゃるのでしょうね！

© 2013 NPWA

NPWA会報誌
Walking PLUS
一般社団法人 日本ポールウォーキング協会

セカンドステージを颯爽と歩かれているシニアコーチの皆様紹介　COACHES

アクティブシニア層の現役時代の職種はきわめて幅広く、各分野の第一線で手腕を発揮されてきた方ばかりです。また数多くの修羅場も乗り越えられ、自らの体験を生きた学習の機会として私達に惜しみなく伝えてくれるメンター的存在でもあります。こういった経験学習のサイクルを自ら回転させることのできる人を「内省的実践家」というらしいが、セカンドステージからの機会を自ら創り出し、その機会によって自らを変える人たちといえます。先行き不透明な時代、答えがないゆえに、自分自身の足で生きた情報を入手し、セカンドステージの意義ある過ごし方を戦略的に考える人たちが沢山協会に関与して頂いております。

■歩く女性（ぽにょ）の会主宰
新村米子アドバンスコーチ

長男の大学進学を機にファイナンシャルプランナーの資格を取得。ポールウォーキングの他、ノルディックウォーキングの上級インストラクターとしても、女性のＱＯＬ向上に向け積極的な普及活動を地元座間市にて積極的に活動されている。

■ウォーキングハット駒沢公園主宰
田村芙美子アドバンスコーチ　（写真左）

大学にてフランス文学を専攻後、ギャラリー＆アトリエ経営。その後、運動に目覚め方向転換。駒沢公園前のショップを地域の健康づくりステーション「ウォーキングハット」としてリニューアル。ＮＷ、ＰＷをじっくり体験でき的確なアドバイスももらえる発信基地でもあります。

■ＮＰＯ法人みんなの元気学校　校長　長野重美マスターコーチ　（写真右）

大手電気メーカー退職後、ネット環境を活かしたシニア向け活動を元気学校にて展開。主にＮＷを指導。その後、神戸震災と母親の介護経験よりロコモ対策としてのＰＷ指導に注力。自身の脊柱管狭窄症対策のほかパーキンソン病リハビリとしてのＰＷ紹介にも精力的に取り組んでいる。

■協会理事　１２１倶楽部北陸主宰　澤田基夫マスターコーチ（写真中央）

商事会社にてヨーロッパ駐在日本企業の現地社長を歴任、リタイヤ後はイタリアマシンメーカーの日本支社長にヘッドハンティング。現在は地元富山・金沢エリアにてＰＷを核としたソーシャル倶楽部を積極展開中（下記参照）。

PWクラブ訪問　『北陸発の新しい取り組み-121倶楽部』　（NPWA理事 澤田基夫）　PW Club

今回は、日本ポールウオーキング協会を立ち上げたメンバーのひとりでもある澤田基夫理事が、故郷の富山県小矢部市（人口32,000人）でスタートさせたポールウオーキングクラブ『121倶楽部』を紹介します。超高齢化社会に対応した地域コミニティビジネスモデルとしてもご参考下さい。

クラブ名『121』はイチニイチニとテンポよくポールで歩く颯爽としたイメージを表すと同時に、英語の「1対1」を意味し、一人ひとりの会員を「心をこめておもてなしする精神」を込めたもの。茶道家を志す澤田氏が日本文化の粋とポールウオーキングの本質を組み合わせて中高年のウェルネス増進を目的に提案するコミニティビジネスモデルです。約50人ほどがメンバーとして登録され、毎月の例会には２０名ほどが澤田氏を囲みアットホームな雰囲気の中、密度の濃い活動を積み上げています。会員は単に歩いて健康になることを目的とせず、日本の里海・里山をポールウオーキングし、地域の歴史、文化、自然を学びつつ、「健康で前向きなライフスタイルの創造」を目指します。この「学び」と「健康」をあわせた倶楽部コンセプトが、新しい生きがい創造を目指す高齢者の気持ちを捉えているようです。地元小矢部市からも、市民の健康増進と高齢化の進んだ地域社会の活性化にもつながると評価して頂き、助成金による活動支援を得るところまできました。

▼わかりやすくレイアウトされた「121倶楽部」案内チラシ

昨年4月に始まったこの取り組みは話題が話題をよび、金沢市、高岡市にも波及し、相次いで121ポールウオーキング倶楽部が設立されました。『121会員』も150人に達し、メンバーらは「修学旅行に戻った」感覚で倶楽部ライフを楽しんでいる様子です。当面は、お互いに連携のとれる北陸の各都市に倶楽部設立を進める方針ですが、近い将来は全国レベルでの集客交流も視野に入れ、東京～北陸を往来する忙しくも充実した日々を送っています。興味のある方はポールウオーキング協会までお気軽にお問い合わせください。案内チラシのデータも提供致します。

© 2013 NPWA

WEEKEND POLEWALKER

週末に西湖で愛犬を連れてポールウォーキングを楽しむ元証券マン　斎藤 康徳氏

住友林業から、ソロモン・ブラザース、モルガンスタンレーなどの米国大手証券会社勤務を経て独立し、現在は不動産賃貸と管理をされているPW斎藤氏のワンコと一緒のユニークなＰＷライフ IN 西湖

1989年に、富士五湖の一つ西湖に週末の家を建てました。子供がまだ小学校の低学年生で、夏は湖で泳いだり、ボート遊びを、冬はスキーと毎週末楽しんできました。その後２０年、世紀の変わり目には、子供も成人、結婚と独立して行き、気がついたら妻とテレビやCD,DVDを見聞きするだけで、すっかり怠惰になっていました。少しは、運動をと、インラインスケートも試してみようかと考えましたが、２０年の老化による身体能力の低下は、予想を遥かに超え、転倒・骨折の恐怖でインラインスケートはあきらめざるを得ませんでした。
我々の運動はと言えば、地元近くの石和温泉のNPOが犬、猫の里親紹介サイトで貰ってきた痩せっぽちの可愛い子犬の世話位でした。石和温泉の保健所が多頭飼いの結果、放棄された犬を保護しましたが、一匹の子犬だけ、生後間もないのにも拘らず脱走し数日後に捕獲され、NPOが引き取ることになりました。脱走の前後の恐怖の所為か、ひどい『怯え犬』になっていたため、引き取り手がなく、最後の一匹でガス室送りされる前を我々が引き取りました。毎朝約１時間、東京でも西湖でも散歩を日課にして、我々に馴れてくれるのを期待しましたが、５年経っても思う様に怯え症状の改善はありませんでした。
週末は、西湖でBS/CS番組の中で色々な犬、猫に関係したものを好んで観ていました。ナショナルジオグラフィックの『カリスマドッグ トレーナー』という番組に巡り会い、犬との関係改善の手がかりが掴めそうな気がしました。丁度その頃、３０有余年来の尊敬する友人、峯岸さんがポールウォーキング協会の監事をされていて、ポールウォーキングの資料をいただきました。資料を拝見し自己流で始めてみました。カリスマドッグトレーナーの番組の中で、犬や馬は人がステッキを振り回さなくても、ステッキの持ち主に敬意を払い出す場面があり、人はステッキをもつだけで、ステッキのお陰で態度・オーラが変わるので、犬や馬の態度が変わる・・・との説明があったからです。

我が家の怯え犬ルルは、今までは飼い主の意向にかまわず、勝手に先に歩き、我々を逆に引っ張っていました。ポールを見た途端、ルルは思惑通り大人しくなりました。それでも歩き始めると我々の先導をすることは同じでしたが、番組で教えてもらった様に、ポールをルルのつま先に軽く触れただけで、ご免なさいの合図なのか、私たちの方を見て私たちの脇に来て前に出なくなりました。　番組の中でポールを使ったところは見たことがありませんが、ポールすなわちステッキの力で、オーラを獲得できたのか、犬は群れのリーダー（パックリーダー）として我々を認識してくれているようです。日に日にルルは落ち着き、表情が緩んできたことが実感できます。ウォーキングポールは、特に週末の西湖でのルルとの軽い山歩きとご近所パトロールに愛用しています。　また最近では認知症の８０歳代の母に、運動の一環としてポールウォーキングを経験させたところです。

Facebook Mt.Fuji Weekend House でも素敵なフォトアルバムをご覧いただけます。貸別荘に滞在してレイクサイド PW を楽しむこともできます。

賛助会員紹介

■株式会社タグチ・エンタープライズ　NOBLE LIFE

田口式　新・健康ゲルサポーター

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。

田口式新健康ゲルサポーター　ひざ用（１枚）[GSN-①]　販売価格：4,180 円

詳しくは⇒ www.noblelife.co.jp

© 2013 NPWA

明石海峡を望む開放的なロケーションで、館内ウォーキングゾーンには、日本で初めて、足裏の血流を促進するという人工芝を採用。また、海を望む屋外の裸足専用ウォーキングゾーン「健康遊歩道」は、足裏のツボを刺激する玉砂利を埋め込んだ作りとなっています。従来型の館内で行うエクササイズやマシントレーニングだけでなく、屋外で楽しむヨガやポールウォーキング、クライミング、スラックラインなど家族皆で楽しめるプログラムが満載です。また日本ポールウォーキング協会の関西の情報発信基地、活動の拠点としても機能し、LegLOG 歩行バランス測定など身体を鍛えるだけでなく、より幅広い世代のウォーカーが交流しながら、心身のバランスを整えＱＯＬ向上を目指す環境を整えています。

ホテルセトレ
スポーツクラブVivo（ヴィーボ）

TEL：078-704-3355
住所：神戸市垂水区海岸通11-1

JR神戸線「舞子駅」より南へ
徒歩５分

NPWA WEB リニューアル！

ポールウォーキングのQ&A
日頃疑問に思っていることや参加者からよく聞かれるFAQがたくさん紹介されています

INFOMATION
協会の最新情報が定期的にアップされています

協会フェイスブックウォール
全国でのPWにまつわるホットトピックスをFacebook連動でタイムリーにアップされています

（※）ポールウォーキング体験教室

全国で開催されているコーチによるPW体験会がGoogleカレンダー形式で随時アップされています。

PW体験会を企画され本コーナーへUPを希望されるコーチの皆様はinfo@polewalking.jpまで情報をお寄せください。（必ずコーチNoを明記）。

コーチ資格取得セミナー
全国のPWコーチ資格（ベーシック、アドバンス等）取得セミナーの最新スケジュールが随時アップされています。

ポールウォーキング体験教室（※）

コーチ専用ページ
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でき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Noのご記入をお願いします。

©2013 NPWA

学会報告レポート

第25回日本運動器科学会（平成２５年７月６日神戸）にて
日本ポールウォーキング協会代表理事杉浦により発表されました内容を
ご紹介します。

高齢者を対象とするポールウォーキングによる運動処方の事例とその効果 ～自覚できる変化と歩行運動機能向上の可能性～

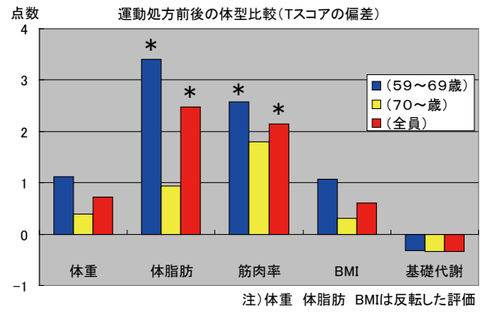
演題名：「高齢者を対象とするポールウォーキングによる運動処方の事例とその効果～自覚できる変化と歩行運動機能向上の可能性～」（共同演者：山内賢　慶應義塾大学体育研究所、安藤邦彦　安藤整形外科松代クリニック）

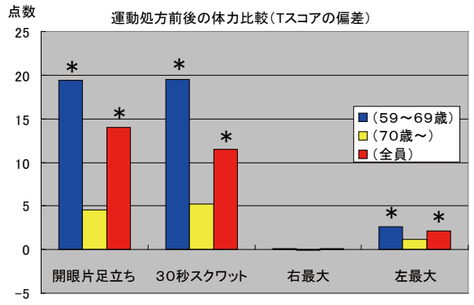
【緒言】
日本で考案されたポールウォーキングが、特に高齢者らにより積極的に行われることを想定し、我が国が抱える大きな社会問題である介護予防の観点から、転倒予防と機能改善をターゲットにする中期的な運動処方となるポールを使ったしっかり歩行と筋力トレーニングおよびストレッチングの有効性についての調査を試みる。

※小山勝マスターコーチによるシニア向ポールウォーキング教室

【目的】
本研究の目的は、ポールウォーキングによる運動処方の事例を示し、自覚できる心理的変化と歩行運動機能向上の可能性を探ることである。
【方法】
東京都K区在住の59歳から81歳の女性高齢者14名を対象に２ヶ月間（週１回９０分ｘ８回）の習慣的な運動教室を実施。
体格および四肢における身体的運動能力について、運動処方前後の変化を記録。

【結果】





体重が減少傾向（有意差なし）60歳代は体脂肪率、筋肉率が改善（p<.05）
習慣的な運動をすることにより、体組成が変化。基礎代謝の減少は単に体重の減少からなる係数計算の結果、60歳代は開眼片足立ち、３０秒スクワットは向上（p<.05）積極的なポールウォーキングにより、下半身の筋力向上と身体活動が活性化⇒静的バランスと動的バランスおよび下半身の筋持久力の改善。ポールウォーキングによる運動処方は、身体のふらつきに関わるバランス能力が向上し、転倒防止に貢献。右手の握力は維持傾向（有意差なし）左手の握力は向上（p<.05）→握力は日常的に使わない左手（多くの方が右効き）でポールを握るという動作により筋力が向上

【考察】
★ポールウォーキングの実施が上肢の筋力維持・向上に貢献。ポールウォーキングは、６０歳からの転倒予防を念頭においた日常生活活動能力活性化を目指す運動処方の選択肢といえる。
★７０歳代は６０歳代程と比べると体組成的・体力的な変化について著明でないが、平均値が増加傾向であり筋力維持を期待できる。ポールウォーキングは、７０歳からの転倒予防を念頭においた日常生活活動能力活性化を目指す有効な運動処方の選択肢といえる。

【まとめ】
２ヶ月間に及ぶポールウォーキングや筋力向上を目指す運動メニューの処方は、心理・体力両面の健康維持・増進・活性化に貢献。ポールウォーキングとらくらく筋トレの併用は、「身体活動意欲」、「四肢の筋力向上」、「上肢の筋力バランス」等の改善に貢献。ポールウォーキングは、転倒予防を念頭においた６０歳から行える運動処方の選択肢のひとつとして推薦できる。研究結果からも６０歳台に健康運動習慣を構築したほうが７０歳台よりも有意な効果が期待できる。

※日本ポールウォーキング協会では、今後も健康医学、看護、公衆衛生、運動器リハビリ、ジェロントロジーに関する国内外での学会発表を積極的に展開し、ポールウォーキングの認知と啓発を各方面で働きかけて参ります。またポールウォーキングに関する調査研究を希望される研究者の方への支援体制も整えておりますのでお問い合わせ下さい。

飯舘村避難高齢者健幸づくりプロジェクト　レポート　REPORT

飯舘村が計画的避難地域に指定されてから丸２年が経過し、依然村民は仮設住宅等での避難生活を強いられている。特に高齢者の多くは長期に渡る避難生活による閉塞感や孤独感、精神的・肉体的疲労、また、生活が不活発なことが原因で、心身の機能が低下する恐れなど多くの健康課題を抱えている。本事業では、本部つくばウエルネスリサーチとの連携のもとPWコーチらが住民に対して「までい健幸運動教室」を60歳以上の全村民を対象に展開することで、高齢者の心身の健康状態を維持・増進し、希望をもって故郷へ帰っていただくことを目的として実施した。今回成果として得られた、「体力の若返り（マイナス５歳）効果」と「PW等によるしっかり歩数の増加」は、運動教室での定期的な運動やe-wellnessシステムの活用による「データに基づく指導」の効果である。運動を中止すると運動効果は消失することから、今後も参加者が運動を継続できる環境を整備する必要がある。サルコペニア肥満該当者を減少させるためには、「総歩数6000歩」、「しっかり歩数2000歩/日」、「筋トレ12回/月」以上の実施を目指す必要がある。そのためには、村の保健師、仮設住宅の管理人、自治会長、そして指導者が連携をして、参加者に運動の必要性と継続性を伝えることが重要となる。（つくばウエルネスリサーチ）

© 2013 NPWA

© 2013 NPWA

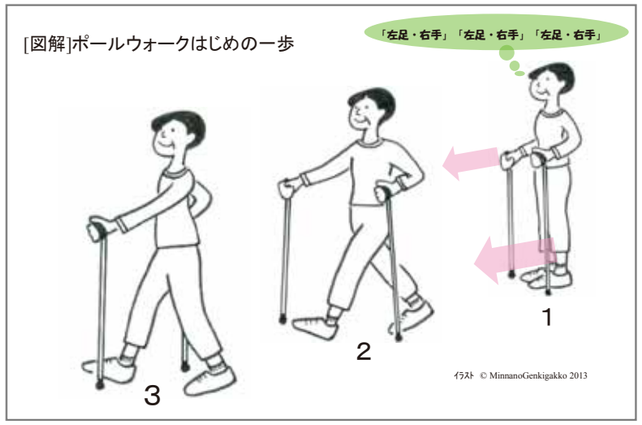
ポールウォーク　はじめの一歩　安藤邦彦

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

1st STEP

photo:秦野ノルディック＆ウォーキング倶楽部

ポールを手に初めてポールウォーキングに挑戦される方や初心者の皆様は、上肢の動きと下肢の動きのシンクロに難渋します。これは、一般の歩行は下肢が主体でおこなれるからなのです。したがって、ポールを持つと上肢の取り扱いに戸惑ってしまいます。
だから、下肢＆上肢の連動を利用して歩行をスタートすれば自然に歩けます。右利きのヒトは、左下肢が軸足になりますので、これを利用します。以下に図解で解説します。



1.まず足をそろえて立ちます。右手ポールの先端ゴムを右足部の脇に、左手ポールの先端ゴムを左足部の脇に置きます。
頭の中で「左足・右手」「左足・右手」「左足・右手」と3回つぶやきます。

▼

2.体重をつま先（母趾）へ移動するとともに左下肢を踏み出します。すると、自然に右手が前にでて、通常の歩行パターンになります。

▼

3.次に自然に右下肢が振り出され、左手が前にです。

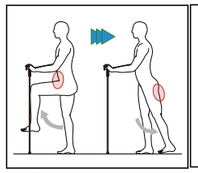
これの繰り返しにより、下肢＆上肢連動のウォークに慣れてくれば、利き手の主導にて下肢のコントロールが容易になります。上肢先行の歩行スタートは、残念ながら失敗します。また、軸足の踏み出し（利き手連動）でなければ失敗します。この「利き手連動の法則」は、上肢を利用するウォーキングのすべてに通用します。この「利き手連動の法則」は、簡単なポールエクササイズ、長距離ウオーク、大股ウオーク、高齢者ウオークなどに利用したいと考えています。

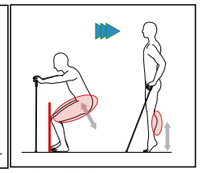
エンジェル体操で
『サンキンコウタイ（三筋後退）』を予防して、いつまでもお達者で！

START

FINISH!

人間歩かなければ歩けなくなります！自立歩行に欠かせない下肢の３つの筋肉を最低限衰えないようすることがとても大切です。下肢の抗重力筋の代表格ともいえる、「太もも前側（大腿四頭筋）」「太もも裏側（ハムストリングス）」「ふくらはぎ（下腿三頭筋）」の３つの筋群を鍛えましょう。ポールを活用したエンジェル体操なら肩甲骨もしっかり引き寄せられ一石三鳥です。
効き目のあるやり方で行えば1000回目に肩甲骨から羽が生え始めるかも！？
（回数：クイックテンポの際は10回、クイックテンポの際は２０回を目安に）


使用筋群：
「太もも裏側
（ハムストリングス）」
「殿筋群」


使用筋群：
「太もも前側（大腿四頭筋）」
「ふくらはぎ（下腿三頭筋）」
「大腰筋」

肩甲骨まわりにある
褐色脂肪細胞（※）を活性化する
ことでダイエットにも有効！
まさに一石二鳥ですね

※褐色脂肪細胞とは、エネルギーを燃やす細胞を意味し、脂肪を燃焼するほか、エネルギーを放出し体温を上げる働きをします。特に、首や肩甲骨周りに多く存在し、この褐色脂肪細胞が活性化されると、脂肪が燃焼されすくなりダイエットにも有効です。つまり、エンジェル体操は下肢の抗重力筋を鍛えると共に、フィニッシュの動きで肩甲骨周りを刺激し柔軟性を持たせ、可動域を拡げることで褐色脂肪細胞を活発に働かせる効果が期待できるのです。

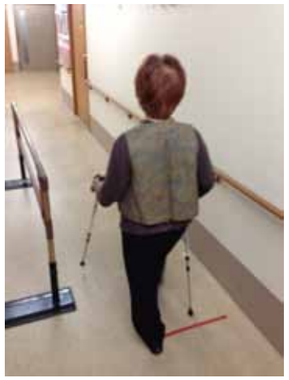
「だて健幸隊」の皆様は市庁舎前での
エンジェル体操で出動！

© 2013 NPWA

関わる中で、いろいろ学べた
静岡エリア　マスターコーチ　看護師　小林豊秋

２００８年にポールウォーキングと出会い、ポールウォーキングの良さを広めたいと思いマスターコーチになりました。現在は、デイサービスセンターでの看護師業務が大半なのですが、ポールウォーキングと出会ったころは、特定保健指導（いわゆるメタボ教室）の運動支援と、高齢者運動施設（自立している高齢者対象）でのフィットネスインストラクターをしておりました。活動としては、ベーシックコーチ４時間セミナーと、口コミでの紹介による集団・個人指導が主になります。いろいろな方々に関わる中で、ポールウォーキングの良さを再認識し、学ぶことができました。

メタボ教室に通われていた小柄な女性は、ウォーキングを日課にしているのにもかかわらず、検査値がよくならないというのです。美容師をされていて毎朝１時間くらい歩いていました。私の教室で「ポールなしでポールウォーキングの動き」をしたところ、この女性はたいへん興味を持たれポールを購入されました。個人指導を希望され、姿勢や動きのチェックをしたところ、姿勢が左に曲がっていました。みなさん想像してみてください。いつも右手にハサミを持ってカットしていると、右肩が上がり、姿勢は左に湾曲するようです。本人いわく、右肩の動きが悪い...と。肩関節周囲炎だったかもしれません。受診勧奨とポールウォーキングを指導したところ、「コーチ、肩の痛みが軽減し、とても動きが良いです」と話してくれました。姿勢や肩の高さが、改善されたのです。やはりポールウォーキングは肩の不調を改善してくれる有効なツールと実感しました。なにより、喜ぶ女性の姿に、私もとてもうれしくなりました。この美容師さんの紹介から、股関節亜脱臼の女性、膝痛、腰痛などの方々に出会い、ポールウォーキングを指導する中で、私自身も多くを学ばせていただきました。



４年前、デイサービスでの仕事で、ギランバレー症候群（手足に力が入らなくなる病気）の女性に出会いました。
握力が無く、グリップがうまく握れない様子でした。杖歩行は、ストラップ巻き、Ｔ字杖を上から抑えフラフラ歩かれていました。「杖歩行は、手首が痛い。足元を見るから前が見えないし、フラつくから怖い」というのです。この悩みを改善できるのは、ウォーキングポールだとひらめき紹介しました。体験されると、即購入を希望されました。４年経った現在もポールウォーキングによる機能訓練に精を出されています。「スッっと入れて、すぐに歩き出せる。歩く距離が増えました。ポールに出会ってよかった」と笑顔で話してくれます。

私は、運動指導と看護師の資格をもっていますが、どちらも未熟ゆえ、いろいろな方々に支えられています。介護施設では、ポールウォーキングを勧めたいと思っても、施設管理者や主治医などの理解がないとなかなか導入が難しい状況です。歩行訓練というものの、ただ歩いているところが多いように感じます。ポールウォーキングを通して、クライアントのＱＯＬ向上に少しでも貢献できたらと願ってやみません。

MASTER COACH UPDATE

２０１３年度前期MASTER　COACH登用研修に参加され無事全カリキュラムを修了された５名が新しく協会教育指導陣に加わり活躍中です。今後、全国のイベント研修会等でご一緒させていただくこともあるとおもいます。何卒よろしくお願い申し上げます。

２０１３年後期マスターコーチ２ＤＡＹ研修予定は下記の通りです。アドバンスコーチ資格取得以上のコーチでポールウォーキングの普及啓発・資格認定事業等への関わりを希望する方は是非お見逃しなく！

左から
中藤淳子ＭＣ（神奈川県横浜市）　すみれレディース整骨院院長
川上友信ＭＣ（東京都品川区）　ｳｫｰｷﾝｸﾞ&ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ｻﾛﾝLOTUS主宰
平岡裕美子ＭＣ（東京都目黒区）　足・靴・歩行のﾄｰﾀﾙﾌｯﾄｹｱｻﾛﾝ Mint Mam代表
土田洋ＭＣ（愛知県豊田市）　愛知淑徳大学　助教
大内克泰ＭＣ（神奈川県藤沢市）　協会渉外・企画担当

Master Coach 2 Days研修開催速報
時：12/1（日）～12/2（月）
場所：NPWA協会本部
（神奈川県鎌倉市）
※詳しくは協会WEBにて

© 2013 NPWA

リーダーズCAMP in 福島　9/14(土)～15(日)　伊達市　CAMP

●開催日：平成25年9月14日（土）～15日（日）1泊2日滞在型研修
●場　所：福島県伊達市月舘町つきだて花工房
　　集合9/14日（土）午後3時（現地集合）
　　翌日午後5時解散
●参加費：18,900円　ホテル宿泊（6名1室）・食事（夕食・朝食）が含まれます。
●内　容：

・安藤邦彦スポーツドクター医科学セミナー
（ロコモティブシンドローム対策の観点よりPW開発に絡めて講義・質疑応答）

・だてウォーキング＆霊山トレッキング
（伊達家発祥の地、ももの里でもある伊達市ウォーキングイベントとのジョイント開催で美しい里山ウォーキングを市民の皆さんと楽しんだ後は、国の名勝でもある「霊山（りょうぜん）」トレッキングに挑戦します。

・スポーツサイエンスセッション
NPWAアドバイザリー山内賢（慶応大学体育研究室）先生によるテーマ別セッションを展開します。
　テーマ①
　　ノルディックウォークとポールウォーキング。その違いと無限なる可能性
　テーマ②
　　自己効力感徹底考察：RPEと気分尺度を用いてポールウォーキングによる「適切な運動強度」を探る

・ふくしまチェンジウォーカーについてのディスカッション
テーマ「震災から2年半、何が変わって何が変わってないか？」
　線量対策の第1線で活躍される専門家を迎え、現地の住民ポールウォーカーの皆様とオープンディスカッションを展開します。

お申込・お問い合わせは協会まで

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。

#05 シリーズ The 基底面　ポールをレク的に活用してみよう！「キャッチングザステック」

新潟県レクリエーション協会の絶大なる協力のもと、新潟県ポールウォーキング支部ではレクリーダーの方々を対象にベーシック研修を開催しましたが、その際「キャッチングザステック」なるチャレンジザゲームを紹介頂きました。皆さんも是非トライしてみて下さい！

（新潟市にて）

“トントン”のリズムにあわせてポールを突き、“パッ”と離して、素早く右へ横移動。何回続けてキャッチできるかを楽しみます。チャレンジ・ザ・ゲームの種目の中で、幅広い年齢層で楽しめ、長く愛好されているそうです。
（出展：世界あそび辞典）

仮説集合住宅での健康運動支援活動を振り返って・・・　REPORT

今年３月末日をもって２年に及ぶ飯舘村避難高齢者健康づくり支援プロジェクトが全て終了しました。福島県下６ケ所に点在する応急仮設集合住宅を廻っては、筋トレを核とした健康運動教室を提供し、住民の皆様の健康づくり支援に少なからず貢献できたと思う。各会場平均週１回ご一緒させて頂いたので、ほぼ毎日どこかの会場に運動コーチが足を運んだ計算になります。１０名ほどの地元運動指導者やＰＷコーチらの活躍ぶりは、現地の高齢者の皆様とのふれあいから、その信頼度の高さを垣間見ることができました。この場を借りて、献身的な活動に心より感謝の意を表したい。特に相馬仮設へは福島市内から山越えの往復２時間半コースです。これが冬季には大雪に見舞われ３時間超に。その甲斐あってか、参加された住民の皆様の体力年齢は平均５歳以上若返り、しっかり歩数も１日平均２０００歩以上増え、概ね良好な結果となりました。
しかしながら本当の問題は、こうした運動教室に参加されることなく狭小な仮設住宅に引きこもってしまい、戸外に出歩く機会が極端に減ってしまった住民へのアプローチ（行動変容）であることは言うまでもありません。村役場の保健師さんや管理人さんらと個別訪問もさせて頂きましたが、あまり執拗にお誘いすると険悪なムードになることもあります。行動変容は個別支援が原則です。また、根底に信頼関係がなければ何も進みません。10人の住民の方がいれば10通りのアプローチで対応します。限られた時間内に、いかに多様なアプローチを同時提供できるか？コーチの腕は全てそこにかかってくるといっても過言ではありません。そんな苦悩を地元専門家も同様に抱いていることを所属する「ふくしま再生の会」の配信記事から知り、大きく共感するとともに勇気づけられました。「多様な人々をどうやって先導するのか」といった活動の経験が、すべて復興支援に応用できるとする被災地医療の第一線で活躍する医師の言葉は、示唆に富み説得力があり、私達コーチも学ぶべき点が沢山あります。この場をお借りしてご紹介させて頂きます。ありがとうございました。
（ＮＰＷＡ代表理事　杉浦伸郎）

▲飯舘村避難高齢者健康づくり支援プロジェクトにおいて、ポールウォーキング協会コーチらによる現場指導の様子と成果が紹介されました。

SPECIAL MESSAGE

南相馬市民と「山登り」に行ってきました
南相馬市立総合病院・神経内科　小鷹 昌明　医師

私は、40歳を迎える直前からふとしたきっかけで山登りをはじめ、それ以降もトレッキングを趣味としている。多い時期には（大学を辞める前年度）、1年のなかで50日間山に入り、何となくだが、自然の美しさや山頂を目指すことへの楽しみもわかるようになってきた。が、しかし、大勢で登ったり、先導したりすることを習慣としているわけではなく、そのほとんどは単独登山であった。私にとっての“山登り”の基本は、独りで行くことに意味があった。それは、私が黙って考え事をしたいとか、他人とのペースに合わせるのが面倒だとか、自分を見つ直したいとかいう、これまた、私、固有の変わった執着があってのことだったのだが、要するに、「単身の方が、自己と対峙できる」ということであった。しかし、今回は40人強の南相馬市民の「山登り」引率だった。いくら低山の、限りなくハイキングに近いトレッキングだとしても、そういう条件での山行となると、それはそれで私にとってはかなり苛酷なことだった。まず何よりも、自分のペースでは歩けない、そして、先頭集団の子供の相手をしながら登らなくてはならない、その一方で、最後尾の参加者まで目配りをする必要がある、そして何より、コミュニケーションを築きながら歩かなくてはならないということである。ツアー登山の醍醐味は、おそらく喜びや達成感をともに分かち合うという行為にある。皆で楽しみを共有するということである。だから私は、救護スキルを身に付け、先頭から最後尾までの登山者の体力を考慮することで、ペース配分を考え、速い人には余裕を持たせ、遅い人にはペースを守らせ、ポールを持たせるなどいろいろな点に気を配り、休憩ポイントを勘案し、無理をせず、かといってゆっくり過ぎず、一歩ずつ前に進んでいくよう努めた。励まし合い、労い、ときに叱咤し、歩調を合わせて先導するよう心がけた。それでも列はいくつかに分断され、先頭から最後尾までの距離は相当に長くなり、スタッフの配置にも偏りが生じ、予期せぬ急登に士気を失う者もいた。そんな登山だったわけだから、ツアーを企画しておいて言うのもなんだが、正直なことを述べるなら、“楽しい”という感覚にはあまりならなかった。ではなぜ、私はこういう催しを考え、実行し、さらに回数を重ねようとしているのか。山から教えられることとはいったい何なのか？

© 2013 NPWA

© 2013 NPWA