編集後記 Editorial

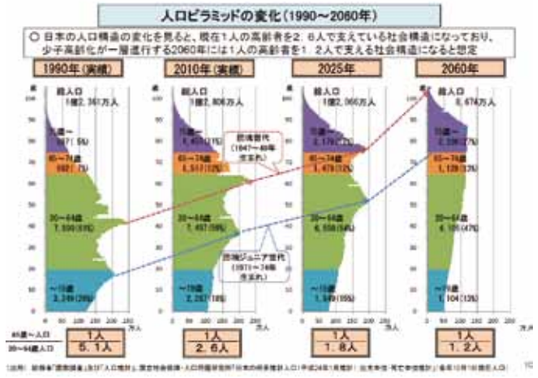
介護予防分野でポールウォーキング指導者の要請が一気に増える！？

小山 勝MC

介護保険の見直しは、軽度者を保険給付の対象から除外し、地域支援事業などが受け皿とすることを求めています。介護保険の要支援者を「保険給付」から「事業」の対象に移行されることを想定した場合、受け皿となりうるのが地域支援事業者（含ボランティア、ＮＰＯ、団体等）です。今後、日常生活動作（ADL）としてのポールウォーキングを安全かつ効果的に教えることの出来る指導者への要請がますます増えるものとおもわれます。日本ポールウォーキング協会でも、全国各地の介護予防関係者より介護予防啓発イベントや指導の要請が富みに増えて参りました。また、東京都葛飾区では、６５歳以上のシニア３０名を対象としたポールウォーキング教室（週１回ｘ８回）を受け持って３年目となりますが、指導を担当する小山勝マスターコーチによれば「毎年実感するのが、週１回でも目覚ましい成果があること。何よりも、参加者の継続参加率の高さと姿勢改善＆歩幅拡大による若返り効果が目覚しい」と驚きを隠せない状況です。今回は、教室開始時、終了時の体力テストに加え気分尺度調査も実施しておりますので自己効力感の向上効果も大いに期待できます（体力医学会・看護科学学会・公衆衛生学会等にて発表予定）。

全国のコーチミーティングが無事終了し、ほっと一息つく間もなく、ポールウォーキングが介護予防のツールになると期待を寄せてくれる市町村介護保険課・高齢者福祉課・健康増進課方面の行政担当者より、市民向けボランティア養成講座や体験会の要請が相次ぎ、嬉しい限りです。９月より本格展開する「スマ歩検定」は、こうした介護予防や健康増進分野からのリクエストに応えることを念頭に、地域の主たるプレイヤーでもあるアクティブシニアの健康、生きがいづくり、さらには居場所づくりへとヘルスリテラシーの向上をキッカケに市場開拓（イノベーション）を目指すものであります。また、医療・介護分野と関係の深い「健康寿命延伸産業」においても、「健康寿命延伸産業分野における新事業活動のガイドライン」が厚生労働省＆経済産業省から示され（2014/3/31）、さらなる需要が見込まれます。さらに、ウォーキング運動の継続により、認知症予防や変形性関節症の改善効果など、あらゆる病気予防の可能性が期待されます。介護や転倒予防には、下肢の筋力トレーニングやバランストレーニングが有効ですが、現実問題としてトレーニングを続けるのは正直難しいものがあります。そこで、日常の「歩く」を「全身運動のしっかり歩き」に変えるポールウォーキングは、日常動作トレーニングに他なりません。超高齢化社会に対峙する日本の処方箋として、ポールウォーキングに各方面より期待が高まることを信じて疑いません。また、そうしたニーズにしっかり応えられるソリューションであるべく、業界一丸となって取り組みたいとおもいます。

気になるＤＡＴＡ



高知県香美市でのＰＷを活用した介護予防教室ならびにボランティア養成講座の様子（7/19）

Let's Walk'nRoll POLE WALKING NPWA 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 日本ポールウォーキング協会 vol.7

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)

特集

■賢く歩いて健康長寿
　【スマート歩き（スマ歩）】
■ポールウォーキング
　マーケティング考

© 2014 NPWA

たくさん歩けばいい時代は終わった・・・

Smart Life Project で健康寿命をのばしましょう。

これからは、「病気にならない歩き方」でスマートに人生を楽しもう！

Debut!

スマート歩き（スマ歩）

検｜定

SMART WALKING スマ歩検定

その歩き方では長生きできない！
あなたは効き目のある正しい歩き方を知っていますか？
実際にその歩きができていますか？

メタボや口コモ、認知症等にウォーキングがもたらす予防効果が注目されています。
しかしながら、ただ歩けばいいってものではありません。漫然たる散歩や単に歩数だけ増やそうといったウォーキングでは、病気や老化を防ぐことはできません。ガン、心臓病などの国民病をすべて予防する「病気にならない歩き方」が科学的に証明されました。
健康長寿の実現のためには、ビッグデータから導き出された賢い歩き方の法則があるのです！

SPECIAL REPORT（2014年5月10日 全国コーチミーティングキックオフイベント）

新たな基準が日本の健康づくりを変える！～中之条研究から導き出された運動の法則

中之条研究責任者
東京都健康長寿医療センター研究所
青柳幸利博士

トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、Doctor of Philosophy（Ph.D. 医学博士）取得。カナダ国立環境医学研究所温熱生理学研究グループ・博士号取得後研究員、奈良女子大学生活環境学部・助手及び大阪大学医学部・非常勤講師などを経て、東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム・副部長。東京農工大学大学院連合農学研究科・非常勤講師及び星城大学大学院健康支援学研究科・非常勤講師などを兼任。
高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開を支援している。近著に、『あらゆる病気を防ぐ「1日8000歩・速歩き20分」健康法』（草思社刊）がある。

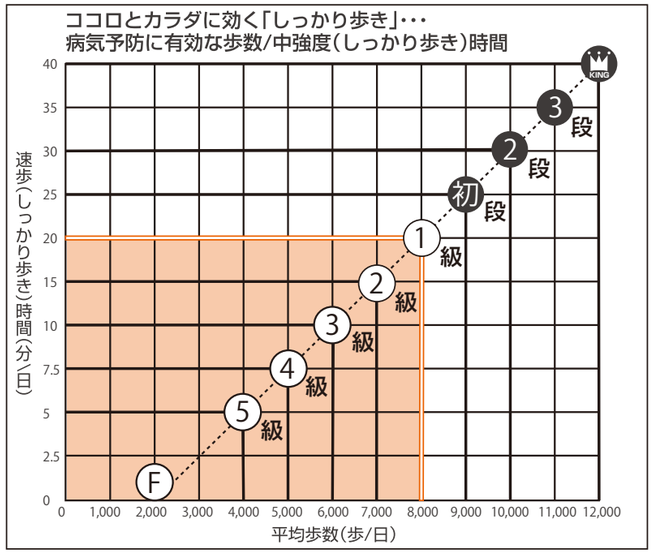
横浜万国橋会場には１２０名のコーチ陣が参まり、青柳先生の講話に熱心に聞き入っていました。また講演後も質問が絶えることなく大変有意義なセッションとなりました。

●講演テーマ：『たくさん歩けばいい時代は終わった・・・ これからは、「病気にならない歩き方」でスマートに人生を楽しもう！』 ・・・・ 青柳幸利 博士

Yukitoshi Aoyagi ,Ph.D

漫然たる散歩や単に歩数だけ増やそうといったウォーキングでは、病気や老化を防ぐことはできません。ただ１日１万歩歩いても、必ずしも健康になるわけではなく、その中で“中強度”の活動をどれだけ行っているかが重要であることが分かりました。中強度の活動とは、軽く汗が出る程度の運動をいい、ポールを手にしたウォーキングはその典型といえます。１４年以上に渡る中之条町（群馬県）での生活･健康実態調査で、日常的な身体活動の量・質によって、様々な病気の予防ラインが明らかになりました。ガン、心臓病などの国民病をすべて予防する「病気にならない歩き方」が５０００人の調査で判明したのです。この奇跡の研究ともいわれる中之条研究から導き出された運動の法則が、『1 日 8000 歩・速歩き 20 分」であらゆる病気を防ごう！』です。「健康づくりに運動が必要なのは、分かっているけど、具体的にどの程度必要なの？」と常々思っていたコーチの皆さんの疑問がみるみる解決していくようなセッションでした。そんな疑問に答えるべく、健康長寿の実現のためにビッグデータから導き出された賢い歩き方の法則は以下の通りです。

© 2014 NPWA



「高血圧症」「糖尿病」「がん」「認知症」・・・
気になる病気を予防する！

１日8,000歩・速歩き20分の

スマートウォーキング（スマ歩）

ウォーキング（師範）への道

師範：健康増進	12,000歩/40分
３段：肥満の予防	11,000歩/35分
２段：メタボ（75歳未満）の予防	10,000歩/30分
初段：高血圧・高血糖の予防	9,000歩/25分
１級：高血圧症・糖尿病・ロコモの予防	8,000歩/20分
２級：骨粗しょう症・動脈硬化・がんの予防	7,000歩/15分
３級：心疾患・脳卒中の予防	6,000歩/10分
４級：認知症・介護の予防	5,000歩/ 8分
５級：うつ病の予防	4,000歩/ 5分

監修：東京都健康長寿医療センター研究所　運動科学研究室長
青柳幸利 博士

これは、上記の「歩数」と「速歩き（中強度の活動）時間」の両方を満たせば、該当する病気を予防することを意味します。日本人がかかりやすい多くの病気を予防できるのは、１日あたりの歩数が８０００歩で、その中に速歩き（PWでいうところの２段ギア）を２０分以上行うことが効果的です。２０分は連続で行う必要はなく、１日の合計でよいのです。この国際的にも“奇跡の研究”と呼ばれる中之条研究では、身体活動の実態を調査した結果、病気になりにくい歩き方が判明したのです。この中之条研究の研究成果を、広く一般の方に活用していただけるよう、分かりやすくシステム化した「Nシステム」を活用し、継続意欲を促すために２０１４年秋に始まる「しっかり歩行」習慣化プロジェクトが「スマ歩」検定なのです！

スマ歩（スマート歩き）検定とは？
賢く歩いて健康長寿！そのための「スマート歩き（スマ歩）」検定がいよいよ始まります！
超高齢化社会を背景に、健康で自立したライフステージを死ぬ直前まで QOL を維持できるよう、一般成人からシニアまで健康寿命の延伸を願いスマートに人生を歩みたいひとを対象とした健康ウォーキング習慣構築支援検定（バッジテスト）制度です。
「効き目のある”しっかり歩き”で病気にならないスマートな人生を！」をモットーに、５級～１級（級位）、初段～三段（段位）まで一定の検定実行期を経て真の健康習慣を維持すること（ウォーキング＝師範を目指す）を目的とします。級に応じたカラーバッジが付与されます。検定による介入期（約６ヶ月）をもって「実行期⇒維持期⇒健康運動習慣」の構築を目指します。

足腰に自信のない方にもおすすめのスマート歩行
加齢や運動不足により筋力不足となり、ウォーキングに挑んでも体がついていかないこともしばしば。さらには膝関節や腰の痛みから、なかなか効き目のあるウォーキングにならないでお散歩レベルから脱せないことも。そんな時は２本のウォーキング専用ポールを手に歩けば、足腰にかかる負担も軽減し、安定して、「しっかり歩く」ことができるようになります。続けているうちに筋力もつき、関節の可動域も増え歩幅も広がってきます。

ひたすら歩く（歩数稼ぎ）だけのウォーキングからは卒業して、今日からはスマートに歩きましょう！
１日に１万５千～２万歩歩かれる方がいらっしゃいます。これはこれで素晴らしいことで、決して否定するものではありませんが、往々にして膝･腰の不具合を抱えていらっしゃることが少なくありません。中之条研究では、１万２千歩以上歩いても効果が頭打ちであることがわかりました。つまり、ひたすら歩くだけではあまり意味がないのです。

バッジテスト審査項目
審査項目は歩行力実績（３週間）と最終週に行われる筆記クイズの獲得スコア（85 点以上）の合計により判定されます。歩行力は歩行実績（量）と速歩能力（質）の両面より審査されます。

「スマ歩」バッジ検定官研修もスタートします！
第一回目の「スマ歩検定官」研修は 9/5-7 長野県小諸でのリーダーズＣＡＭＰにて開催します！（参加資格：アドバンスコーチ取得者） 詳しくは８ページまたは研修セミナーパンフレットをご覧下さい（10 月より全国にて順次開催）。

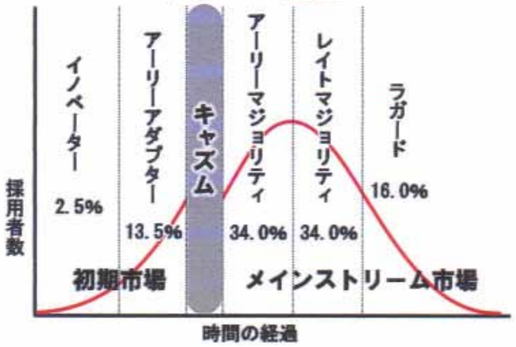
© 2014 NPWA

連載コラム
「ポールウォーキング普及のためのマーケティング戦略」
～ヒトからヒトへの展開～

峯岸 瑛（日本ポールウォーキング協会 監事）

ポールウォーキング（PW）を普及させるためのマーケティング戦略は、「新しいイノベーションでもある PW は、ヒトからヒトへの口コミで広がる要因が大きい」と考え、ハイテク・イノベーションについてのマーケティング理論である「キャズム理論」を参考にしています。

この理論の特徴は、イノベーションが普及する過程やインフルエンザが流行する過程などを表す「イノベーション普及率という採用曲線」（あるいは「テクノロジー・ライフサイクル」とも言う）のアーリー・アダプターとアーリー・マジョリティの間には大きな溝、キャズムがあり、革新的なハイテク製品を普及させるにはこの大きな溝を越えなければ成し遂げられない、という主張です。キャズムまでのイノベーターやアーリー・アダプターは変革の人であるのに対し、アーリー・マジョリティからのキャズム以降の人々は、現行の改善を求める人、あるいは進化を望む人であるとの考えです。そして、このキャズムは、新たなイノベーションを採用する人々、即ち新市場の普及率１５～１８%のところにあると、この「イノベーションの普及の法則」は述べています。



現状の PW の市場浸透率は、まだまだ数%だと見ています。それは現在の PW 実施者の顔ぶれを見ると判ります。皆さん、好奇心いっぱいの新し物好きです。即ち、イノベーター（２．５%）かアーリー・アダプター（１３．５%）です。しかしながら、昨年から国が全国的にスタートさせた本格的な介護予防施策、ロコモ対策は、追い風です。健康長寿の延伸に欠かせない歩数と中強度の運動量（速歩）を同時に得られる PW は、まさにメタボとロコモ対策の一挙両得歩行法であるからです。
従って、PW 普及のための当面のマーケティング戦略の目的は、いかに他者よりも早くスムーズにキャズムを越えるかと言うことです。そのための要諦は、フォロワーであるアーリー・マジョリティの要望に真に応える仕組み・体制作りを如何に早く創造するか、です。参考になる知見・主張を TED のスピーチの中に５つ見つけることが出来たので、ご紹介します。

みねぎし・あきら･･･
バンカーとして、また環境機器メーカーの経営者として、多くの新規事業を立ち上げる。実践的なマネージメント手法と幅広い人脈で Community Business 創出支援を通じた社会貢献を志す。

© 2014 NPWA

①デレック・シバース「どのように社会運動を起こすか」
Derek Sivers；How to start a movement (Posted Feb. 2010)
②サイモン・シネック「優れたリーダーはどうやって行動を促すか」
Simon Sinek；How great leaders inspire action (Posted May 2010)
③ダニエル・ピンク「やる気に関する驚きの科学」
Dan Pink；The puzzle of motivation (Posted Aug. 2009)
④アンジェラ・リー・ダックワース「成功のカギは、やり抜く力」
Angela Lee Duckworth；The key to success? Grit (Posted May 2013)
⑤ニコラス・クリスタキス「いかに社会的ネットワークが流行を予想するか」
Nicholas Christakis；How social networks predict epidemics (Posted Oct. 2011)

いずれも、大変有名な名スピーチです。ぜひ、ご自身で聞いていただきたいのですが、以下に PW のマーケティングにどのようなヒントを与えてくれるか、考えてみました。

①「どのように社会運動を起こすか？」
３分ほどのビデオ、社会的な運動が起きる様を示し、どこに注目すべきかの教訓を与えてくれます。ポイントは、「最初のフォロワー」の重要性を指摘したことにあります。従来の社会からすれば、嘲笑の対象となり得る最初に行動を起こした人、その一人のバカをリーダーに変えるのが、「最初のフォロワー」だ、という指摘です。新たなフォロワーは、「最初のフォロワー」を真似る、つまり、「最初のフォロワー」が続くフォロワー達に、運動への参加の仕方を教えている、というリーダーシップの一つの形態であるとの解釈です。本当に運動を起こそうと思うなら、リーダーについてゆく勇気を持ち、他の人達にもその方法を示せる人が必要、との教えです。
我々は、「最初のフォロワー」を「マスターコーチ」と位置付けています。PW を本気に普及させようとする指導コーチの中から、マスターコーチを選抜しています。

②「優れたリーダーはどうやって行動を促すか？」
アップル、ルーサー・キング牧師、ライト兄弟という優れたリーダーを例に、優れたリーダーには、考え行動し人に伝える仕方に共通したパターンがあると主張します。そのパターンとは、単純なアイデア、ゴールデンサークル（中心が WHY、中間が HOW TO、周縁が WHAT の三層の円）の内側から外側に向かっている、と言う主張です。人は誰でも、自分たちが何をしているかは分かっているが、なぜやっているかは分かっていません。企業で言えば、「利益」は「なぜ」の答えではありません。普通、人が考え行動し伝えるやり方は、外から中へ、明確なものから曖昧なものへ向かっています。でも、とびぬけたリーダーや組織は、その大きさや業界にかかわらず、考え行動し伝える時に、中から外へと向かうというのです。
我々は、とびぬけたリーダーではないので、この課題に対する答えはまだ見つけていません。ただ、私としては、老齢期から死に向かっては健康長寿であるべきこと（WHY）、その方法が PW のあるライフスタイルで（HOW TO）、実現するための装置が PW の諸サービスだ（WHAT）、と考えています。

③「やる気に関する驚きの科学とは？」
ダニエル・ピンクは、２１世紀型の知的産業で必要となる動機付けを示した「モチベーション３．０」の著者です。旧来のアメとムチのようなやり方は、２１世紀型の知的産業ではマッチしないと、いくつかの実証実験の結果を挙げて教えます。外的な動機付けではなく内的な動機付け、アメとムチではなく「自主性・成長・目的」が、これからの知的社会では重要なモチベーションの方法だ、と説いています。高いパフォーマンスの秘訣は、報酬と罰ではなく、見えない内的な意欲にあって、自分自身のためにやるという意欲、それが重要だからやるという意欲である、というのです。
PW は自分自身のためにやるものなので、この教えは、指導コーチの組織作りに生かそうと考えています。即ち、我々の PW 普及のための組織は、営利を追求する縦型組織ではなく、フラットで横に広がる、指導コーチ達によって構成される自律分散型のネットワークが適当と考えています。

© 2014 NPWA

④「成功のカギは、やり抜く力とは？」
２７歳で経営コンサルから公立中学校の教師になったアンジェラは、IQ だけが優等生と劣等生の違いではない、という事実に大きな衝撃を受け、挑戦的な環境に置かれた子供や大人について、誰が成功し、それは何故か、を研究する心理学者に転身しました。その一連の研究の成果として判ったことは、成功者に在る特性は、社会的知性やルックスでも身体的健康でも IQ でもなく、「やり抜く力」であるということです。「やり抜く力」とは、超長期目標に向けた情熱や忍耐力で、スタミナがあることでもあり、明けても暮れても自らの将来にこだわることです。「やり抜く力」は才能ではありません。通常は関係ない､むしろ反比例さえすると言います。ただ誠に残念なことは､「やり抜く力」を育てる具体的な方法は分かっておらず、「やり抜く力」を育てるのに一番良いのが「成長思考」（学習する能力は固定しておらず、努力によって変えられると信じること）ということまでだ、というのです。
我々の主張は、人にはいくつになっても身体能力を回復させる力があり、PW を行う者は、その実践者になり得る、ということです。我々が、これから展開する「スマ歩」検定バッジシステム（表彰制度）は、青柳幸利医博を中心とした奇跡の研究ともいわれる中之条町における大規模調査から解析したビッグデータに基づいて、一段ずつ階段を上がる毎に、年齢と共に出てくる各種の病気予防に効果が得られるように出来た仕組みです。

⑤「いかに社会的ネットワークが流行を予想するか？」
社会的な関係で広がる現象は全てネットワークを介している、と考えられます。ヒトを点で、ヒトとヒトの繋がりを線で表すネットワークです。ネットワークの中心部にある点は、周縁部にある点と比べれば、このネットワークを介する流行には、早めに接触する可能性が高く、また、繋がりを示す線が多いほど、中心部に近いと考えられます。このことから、中心部にある繋がりの多い点をモニターすることで、流行を早期に探知できるはずです。また、インフルエンザの流行を抑えるワクチン投与を、このような人に重点的に行うことで、少ない投与量で流行を小さい範囲に抑えることができると考えられます。著者たちは、ハーバード大学での新型のインフルエンザの発生で、これらのアイデアを検証しています。

この知見の具体的な活用法はまだ我々は考え付いていません。が、指導コーチ達が各自の地元で実践する PW 活動を如何に早く展開するか？どの地域から拠点を展開すれば、最速に全国展開でき、より多くの PW 実践者を生み出せるのか？等の問題で参考になる知見と思っています。

MASTER COACH UPDATE　MC

CASE①

福岡　STUDIO 雲水（うんすい） by 畑 顕治マスターコーチ
所在：福岡市中央区 2-35 THE APARTMENT 2F

スタジオ内装、プログラム、演出などディテールにいたるまで、好感度な女性が抱く新しい価値を創造するヨガスタジオが福岡大濠公園の目の前に誕生しました。九州初のカフェ併設型スタジオで、カラダと食の両方から健康的なライフスタイルを提案。２つの空間が織り成すイノベーションモデルをカタチにしたのが（株）みんなの体育代表取締役でもある畑マスターコーチ。福岡がアジア、世界を牽引する時代の到来を感じさせるプロデュースです。

雲水 Unsui, yoga studio　くもとみず cafe

目の前の大濠公園で PW 指導する畑マスターコーチ。繋がりを強化するヘルシーなカフェが併設された居心地のよいスタジオ空間です。

© 2014 NPWA

CASE②

富山　テラススタジオ１２１おやべ　by 澤田 基夫マスターコーチ
所在：富山県小矢部市中央町 2-38

協会理事であり北陸支部長でもある、澤田基夫マスターコーチが郷里の病院１Ｆスペースを改装し、オープンさせたのがテラススタジオ１２１おやべ。歴代院長の理念であった「地域住民の健康維持への貢献」の精神を受け継ぎ、小矢部市の町おこしに少しでも貢献できたらとの考えで開発。画家としても市民に愛された亡父の絵画を壁にかけ、ギャラリー風の多目的スタジオにしたかったと澤田代表。ＰＷはじめストレッチなどの軽運動教室、ミニコンサートや各種の講演会、お茶会の開催など多彩な企画で話題の中心に。コーナーにはカフェスペースを提供し、参加者同士の懇談の場となっています。ソーシャルキャピタル（地域のつながり）の高い地域は健康度も高いことを証明しています。

CASE③

名古屋　ダイエットウォーキング専門スタジオ「ARU-KA(アルカ)」　by 片山 いずみマスターコーチ
所在：名古屋市中村区松原町３－１０－２

協会名古屋支部代表でもある名古屋フィジカル・フィットネスセンター所長の長谷川マスターコーチと、中京地区でＰＷ体験会を積極開催していた片山いずみＭＣ。そのレッスンに深く感銘をうけた地元接骨院の院長から、地域健康増進拠点のスタジオ開設するにあたり、全てを任され誕生したのがＡＲＵ－ＫＡ（アルカ）です。身体の不調に苛まれ続けてきた片山コーチが提案したのがポールウォーキングを核とし、身体･脳･心の健康と幸せをコンセプトに、おしゃれでかっこいいウォーキング専門スタジオでした。「なによりも楽しい！」をモットーに、PW メソッドを採用したダイエットウォーキングなど、女性層に魅力的なアプローチが特徴です。レッスン内容も、ストレッチダイエット PW、ジャズダイエットウォーキング、お悩み改善コースなど女性のやる気を引き出す仕掛けが随所に散りばめられています。

笑顔が素敵なバリエーション豊富なコーチ陣

ウォーキングスタジオ ARU-KA

良き理解者である真和接骨院の松瀬院長（左）と長谷川マスターコーチ（右）

COACH'S VIEW　by 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）

合言葉は「ラポールウォーキング」！
フランス語の“ラポール（rapport)”もともとは心理学用語で、「人と人との間がなごやかな心の通い合った状態であること。親密な信頼関係にあること」という意味です。これらの施設はいづれも、自分の頭とカラダを繋ぎ、自分と周りの人を繋ぎ、仲間と仲間を繋げる場を提供してくれます。まさに、ポールウォーキングはラポールなウォーキングなのです！

© 2014 NPWA

リーダーズCAMP in 長野(兼スマ歩検定官研修)　9/5(金)～7(日)　小諸市　CAMP

●開催日:平成26年9月5日(金)～7日(土)　2泊3日滞在型研修
●場　所:安藤百福センター(自然体験活動指導者養成センター)
　　長野県小諸市大久保1100
　　集合　9月5日(金)13:00JR佐久平駅　又は　16:00現地
　　解散　9月7日(日)15:00JR佐久平駅　又は　14:00現地
●参加費:27,000円(税込)　ロッジ宿泊(6名1室)・食事・研修・ポロシャツ代が含まれます。
●対　象:アドバンスコーチ以上
●内　容:

・第1回「スマ歩」検定官養成研修
アドバンスコーチ以上の方を対象に9月よりスタートする「スマ歩」検定の検定官第一号になっていただきます。

・安藤邦彦スポーツドクター医科学セミナー
メディカルウォーキングとしてのPWのポジションとコンディショニングに関する講義、質疑応答

・レク式「バイアスロン&体力チェック」
雄大な浅間連峰が一望できる開放的なトレイルコースをチーム別で「PW+ブローライフル」によるバイアスロン形式。イベントを体験するとともに笑いならがの体力テスト「レク式体力チェック」を学習し集客ノウハウ習得します。
(特別協力:新潟県レクリエーション協会)

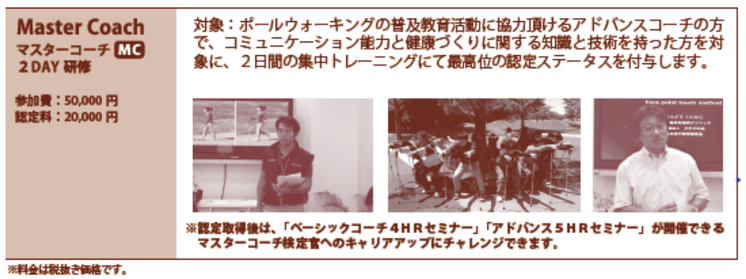
・スポーツサイエンスセッション
NPWAアドバイザリー山内賢(慶応体育研究室)先生によるテーマ別セッションを展開します。
テーマ①
ノルディックウォークとポールウォーキング。その違いと無限なる可能性
テーマ②
自己効力感徹底考察:RPEと気分尺度を用いてポールウォーキングによる「適切な運動強度」を探る

・コーチワールドカフェ&事例発表
テーマ「コーチとしてどう地域にかかわり、健康サービスを実現するか？」
コーチの皆さんとオープンディスカッションとケーススタディ考察を時間の許す限り展開します。

お申込・お問い合わせは協会まで

オプショナルツアー:シナノ社ポール工場視察&「マイポール製作」ツアー
キャンプに先立ち、佐久平のシナノ社を訪問し、ウォーキングポールの製作工程や名前入りオリジナルマイポールを作ってみませんか？(ポール代は別途)

2014年度(最終)マスターコーチ養成2DAY研修のご案内



●開催日:
平成26年12月6日(土)～7日(日)
●開催場所:
ポールウォーキング協会鎌倉本部
テラススタジオ121北鎌倉にて
集合:12/6(土)13:30
解散:12/7(日)15:00

※リーダーズキャンプin長野参加者は特別価格にて参加可

© 2014 NPWA

賛助会員紹介　株式会社プレジール(群馬県高崎市)　SUPPORTER

楽々バランステープ

11本のスリットが入ったテープを貼るだけで筋肉のバランスを整え、弱った筋肉をサポートします。

<スリットテープでリスクを低下>

健康を目的に運動（スポーツやエクササイズ）を実践することは、健康維持や増進に有効です。日常生活に運動を取り入れたとき、思いがけない捻挫とか肉離れなどのケガや障害で困ってしまうことがあります。
一般に、ストレッチや筋強化などによる予防が行われています。さらに、スリットテープを貼付するとケガや障害のリスクをもっともっと低下することができます。
新開発のテープは細長いテープを並べて幅 7.5cm のテープにしたモノで、それぞれの細いテープが独立して張力を発揮できるようにデザインしました。関節をまたいで張って屈曲伸展すると運動中心の付近では弱い張力ですが、中心部から離れた部位の張力は自動的に変化します。
例えば、足の裏から下腿の外側部へ足関節外側部（くるぶし）をまたいで張ってみます。
足関節を足裏方向へ曲げると足背部は強い張力、アキレス腱部は弱い張力になったはずです。
たった１本の新型テープで複数のスターアップテープを張った効果が出ているのです。靭帯に沿って貼付すれば靭帯をサポートし、捻挫の予防に、筋肉の走行に沿って貼付すれば筋繊維をサポートし肉離れの予防に有効です。
このように生理的に作用するテープなので、捻挫や肉離れの再発防止にも使用できます。　安藤邦彦スポーツドクター

お電話でのご注文・ご相談OK！　0120-57-0588　つながりにくい場合は　027-370-1588　受付/9:00～18:00〈土日祝除く〉

©2014 NPWA

シリーズ
研究室より

一般化理論（グランドセオリー）で ポールウォーキングを考える

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）

○悩む学習者から学んだこと

私は、ポールウォーキングについての学会発表をするときに、必ずポールウォーキングとノルディックウォーキング専用のストックを、其々持参して会場に立ちます。学会参加者から時折、「これは、ウォーキングする時につかうストックですね、触ってもいいですか」と話しかけられることがあります。「どうぞ」と答えると、ほとんどの人は、どちらのストックを用いたとしても、ノルディックウォーキングの運動様式で、滑渕と目の前で運動されます。そんな時は、ポールウォーキング専用のストックで、ノルディックウォーキングの運動様式を楽しまれている方々に対して、ただちに使い方を否定せずに、「ストックを用いたウォーキングのご経験があるようですね。いかがですか」と質問します。質問した方々は、ノルディックウォーキングに関する楽しい体験談や、優れた運動効果を笑顔で話されます。最終的に、「ストックが２種類あり、その形状に特徴があること」及び「其々のストックを用いた運動処方に特色があること」の補足的な説明をすると、「ストックを用いたウォーキングが２種類あることを初めて知る」、「ポールウォーキングの存在に驚かれる」、「２種類の運動様式に更なる興味を持つ」、「ストックの形状がそれぞれの運動様式にあわせて設計されている巧妙さに瞠目する」等のリアクションをされる方は意外に多いのです。調べたわけではありませんが、学会での出来事から予測すると、ストックを用いたウォーキングの知名度は、どうやらノルディックウォーキングの方が高いようです。

それでは、「２種類のストックを用いたウォーキングの相違」について考えてみます。私の見解は、「ポールウォーキングは、歩行時の腕振りに合わせて、進行方向に対してストックを前方に振り出しながら、ストック先端を地面にポイントタッチして、そのポイントライン※１を目安にした、振り手と逆の踏み出し足により歩行運動をリードする（※１：ポイントラインとは、ストックが地面に着床した位置を基準として、進行方向に対して地面上で垂直に引く架空のラインを意味する）。基本的にストックのグリッピングは外さない。」、「ノルディックウォーキングは、歩行時の腕の振りを利用して、進行方向に対してストックを後方に突き出しながら、ストック先端を地面に押しつけることにより発生する地面抵抗（反力）を利用して、歩行運動に外力からの推進力的なパワーを得る。ストックのグリッピングは、後方へストックを突き出す最終局面で放し、腕を前方に振り出す時に再び握る。」という運動様式の特殊性を第一に挙げます。そして、体幹と上肢および下肢の動きを協調してストックを上手く操る運動様式は、「ポールウォーキングはリードするストック先端と身体の距離」、「ノルディックウォーキングはストックを突き出す力」を意識することにより、ウォーカーの歩幅や歩隔と歩行スピードを、自在に調節できることも所見的特徴です。類似性は、ストック活用による運動様式をマスターしていることが前提となりますが、「歩幅の長さと歩行スピードの延伸」や「歩隔の改良」に従う運動強度の変化と快適な歩行感覚を満喫できます。また、運動負荷は、ストックを用いない通常のウォーキングよりも大きくなることが期待できます。さらに付け加えると、ウォーカーは、２種類のストックを用いたウォーキングの相違点を生かして、単独あるいは併用することにより、個々の体力に合わせた運動強度のセルフコントロールや、歩行能力に対応した運動実践を選択・実施することができるのです。当然、歩行能力の線引きはウォーカーと相談しながらの作業となりますが、私は歩行能力が低下しているウォーカーに最初からノルディックウォーキングを勧めることを好みません。理由は、「自力歩行（自分の筋力で歩くこと）が不安定な場合は、自分の筋力を超える外力が加わった場合に安全性の確保を保証することができないというリスクマネージメント」からです。当然、通常歩行に不安がないウォーカーに、正確な歩行機能の再現性や運動強度の追及を導入する場合は、ポールウォーキングとノルディックウォーキングは同等に扱い、其々の楽しさを伝えます。歩行能力に自信のあるウォーカーは、志向に合わせて２種類の運動様式を、自由に選択して欲しいと思っているのです。

そこで私は、この投稿で「ストックを用いたウォーキングが、素晴らしい要素を秘めていること」について、前述のように明言するとともに、「どのようにすれば、更に普及するか」について、読者の方々と一緒に考える機会にしたいと考えました。その前に「コーチングとはどのようなものであるか」、「学習者がうまくなる過程」、「ポールウォーキングを普及するための考え方」について提言します。私はこの提言が、「ポールウォーキングとノルディックウォーキングの類似性と特殊性」を考える際のヒントになる以上に、「ポールウォーキングのブランド力強化」に対する開眼に繋がることを望みます。

© 2014 NPWA

○プレイヤーズ・ファーストでコーチング
～学習者と指導者のコミュニケーションがつくる魔法の学習課程（成長の証）～

ICF（国際コーチ連盟）が示すコーチングの定義は、「学習者の活動（運動）能力が最大限に発揮されるように、魅力的な学習過程を通じて、学習者の自発的な行動を実現できるような、信頼関係を重要視した指導内容」と解釈できます。すなわち指導者と学習者は、対話を重ねながら練習計画を立案します。また指導者は、「目標達成に必要なスキル、知識、考え方が育つように」、「学習者本人が自主的に行動できるように」、「成果が出るように」、「運動に対するイメージと実際の発揮能力のギャップを埋めるように」様々な手法（プロセス）を駆使して支援します。

このようにコーチングは、画一的なものでなく、個性を重要視した個別対応が理想であると考えられます。『指導者は学習者と運動を観察する能力』、『学習者は運動内容を観察する能力』が問われるのです。そこで私は、それぞれの観察能力の要点として、「虫の眼」、「鳥の眼」、「魚の眼」の『３つの眼』および「視る」、「観る」、「見る」、「診る」、「看る」の『５つのみる』から構成する観察眼（みる眼）を提案します。観察眼のイメージは「虫の眼は部分に仕分けて、個々を分析する眼」、「鳥の眼は部分を見渡して、まとめる眼」、「魚の眼は環境を把握して、環境時代の流れや今いる立場をよむ眼」、「視るは部分を凝視して発見のヒントを探ること」、「観るは分析して特徴を整理すること」、「見るは全体を繋げて事象をイメージ化して発想すること」、「診るは評価して対策に繋げること」「看るは個々の能力に合わせて支援すること」です。観察眼の発動は指導者と学習者における発見と発想の糸口となるはずです。

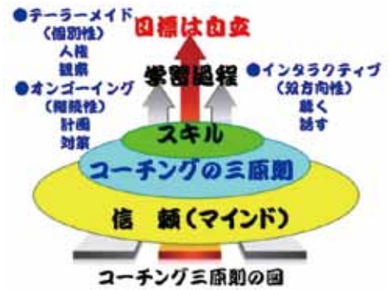
それでは指導者に特化して、「良い指導」について考えてみます。指導者は運動を指導する場合に、観察眼を用いて学習者の現在あるべき姿についてよく理解するとともに、指導に必要な情報を出来る限り収集します。それは学習者に対する良き助言をするためです。当然その助言は、うのみに聞いたものでなく、各自で研究・分析されたものでなければなりません。支援に関しても、コーチングとティーチングを上手く組み合わせるのが良いと考えます。ティーチングとは学習者の知識がないうちに行う教授法であり、単に教えるだけに留まります。コーチングとは学習者の能力を引き出すことです。最初はティーチングが多くコーチングを少なくした学習過程となりますが、将来的に学習者が成長するにつれて、自主性を尊重するコーチングの割合（愛）を多くしていくことが理想的といえます。

理想的な指導の図

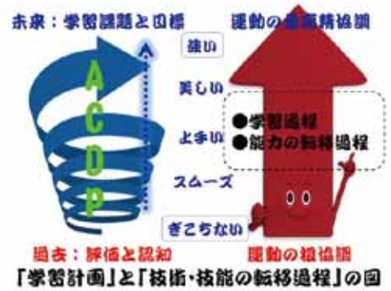
整理した情報は「なぜそれがいいのか（理由）」を学習者に講評して、「学習者が納得しているか（質疑応答）」を確認しながら情報の共有化を試みることが重要です。これは指導者と学習者の信頼につながる双方向性といわれるものです（インタラクティブ）。そして実際の指導時には、その情報を個人の能力に合わせて工夫します（カスタマイズ＆テーラーメイド）。学習や練習は計画的に進めていきます（PLAN＆DO）。停滞したならば、対策を立てて場合によれば初心に戻り、学習者の現在の状況に応じた練習計画の立て直しを行います（CHECK＆ACTION）。コーチングは、このように諦めることを許さない、積極的な志向による対策の継続性が重要です（オンゴーイング）。PLAN DO CHECK ACTION のらせん状の連鎖は、PDCA サイクルと言われていて、PDCA サイクルを基本とする指導により、学習者の能力（技術・技能・技量）

© 2014 NPWA

や運動動作は、『運動の粗協調レベルの「ぎこちなさ」から順次、「スムーズ」、「上手さ」、「美しさ」、最後に運動の最高精協調レベルの「強さ」まで』段階的に効率よく向上します。



コーチング三原則の図



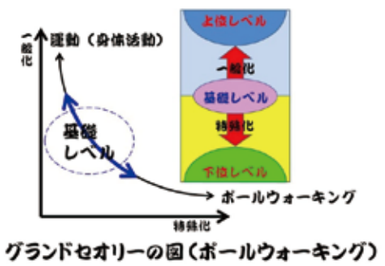
「学習計画」と「技術・技能の転移過程」の図

学習者が行う運動というものは自己が認識するイメージが大きく影響しているので、ポールウォーキングを学ぶには、過去の体験を重ね合わせることがよいと考えます。この場合、過去の体験はウォーキングとなります。学習者は、ウォーキングにストックの扱い方（環境変数）を協調させて、ポールウォーキングを学びます。ストック動作の協調は、上肢と体幹および下肢の動きを上手く連動させる学習過程であり、成功と失敗の体験を伴います（前提循環）。成功と失敗によるフードバックは、自動化されたウォーキング動作と比較する前提循環により、ポールウォーキング動作における「スムーズ」と「上手さ」を感じる評価基準（上手さの条件）で行います。さらに「美しく」そして「強く」なりたいという意思決定は、動機づけに従うシステム化された前提循環でなされます。また前提循環は、PDCA サイクルそのものといえます。ポールウォーキングの技術を獲得していく中で学習者は、ストックの扱いを自動化していきながら、最終的に「主観的運動強度および歩く距離や速度」等の心身的な負荷を「強さ」として意識しながら、『ポールウォーキングは運動である』と認識するのです。

イメージと行為の前提循環の図

〇孫子の兵法書から学ぶポールウォーキングを普及するための心得

『知彼知己、百戦不殆（敵を知り、己れを知れば、百戦あやうからず）。』
『不知彼而知己、一勝一負（敵を知らずして、己れを知れば、一勝一負す）。』
『不知彼、不知己、毎戦必敗（敵を知らず、己れを知らざれば、戦うごとに必ず危うし）。』
これらは孫子の兵法書にある有名な一節です。「相手の事を知り、自分の事を知ることで決して負けることは無い。相手の事を知らなくても自分の事を知れば引き分けることが出来る。しかし、相手の事も自分の事も知らなければ必ず負ける。」という解釈になります。　ここで、「敵はポールウォーキング」、「戦は健康もしくは運動」として、ポールウォーキングの普及について考えてみます。ポールウォーキングは特別な種目として存在します。全くポールウォーキングを知らない人に、ポールウォーキングを紹介する場合は「２本のストックを用いたウォーキング」と説明します。グランドセオリー的な解説としては、「ポールウォーキングはフィットネスを目的としたウォーキングであり（エントリーポイント）、独創的な動作を必修としますが（特殊化）、誰もが楽しめる運動（一般化）です。」のようになります。エントリーポイントとは最もイメージが湧きやすい「基本レベル」の表現なので、「ウォーキング」というキーワードはポールウォーキングを理解してもらうための入り口（エントリーポイント）と考えます。すなわち、ポールウォーキングは理解のレベルに従うと、ウォーキングを基本レベルとした「一般的に運動であり（上位レベル）、２本の専用ストックの扱い方を修得して行う特殊な種目（下位レベル）」なのです。初心者に理解の下位レベルであるポールウォーキングを押しつけても、すぐに飽きられてしまうので、ポールウォーキングの良さを理解して習慣化してもらうための近道は、身近なウォーキングに類似していることに加えて、上位レベルである元気寿命の延伸や健康に貢献する価値ある「運動」であることを説明すれば、ポールウォーキングは多くの人に受け入れられながら益々普及すると思われます。このことはノルディックウォーキングも同じです。またポールウォーキングとノルディックウォーキングの特徴は、ストックの扱い方とウォーキング動作（運動形態）にあるので、学習者にその方法を正しく情報公開してコーチングすること（知の開放）が重要です。



グランドセオリーの図（ポールウォーキング）

© 2014 NPWA

Q&A

Ｑ１：中強度の運動として、また効き目のある「しっかり歩き」としての「速歩」とは、具体的にどのような「速さ」また「きつさ」なのでしょうか？また快適度についてはいかがでしょう？

Ａ１：ウォーキングにおいて、速歩といわれるのは概ね歩行速度約 90m／分です。そのスピード感は、「大股でさっさと歩く」ということになります。そして、速歩でのウォーキング強度は、しばらく続けると「うっすら汗ばむ程度の身体活動」となり、一般的に健康増進に推奨されているのです。このたび、速歩にあたるスピードでポールウォーキングを行う場合を調査したところ、そのスピードを快適に感じる方とそうでない方に分かれました。それは体力の差であると思われます。良い運動を処方したとしても、ウォーカーの気分で運動への意欲が左右されるようでは、その後の運動継続に影響がでるかもしれません。これは、個人差を考えないで、量（この場合は歩行スピード）でウォーカーの運動負荷を制限したところに問題があるように思います。そこで、心拍数から計算できる運動負荷（カルボーネン法）と主観的運動強度（RPE）および気分尺度（TDMS）の関係を調査したところ、どうやら、運動の気分を左右する変換点は RPE が１３（ややきついと感じる）あたりであることがわかりました。快適で長くポールウォーキングを続ける運動負荷は、個人が「ややきつい」と感じる運動強度で行うことが推奨されます。

Ｑ２：ポールウォーキング（PW）とノルディックウォーキング（NW）の違いについて、「ポールの突き方」の特長がポイントといわれますが具体的には？

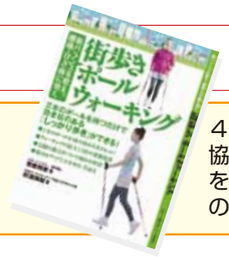
Ａ２：「ポールの突き方」というよりは「ポールの扱い方と運動方法」の違いに特徴があります。よくＰＷは「前突き」と表現されますが、正確には「進行方向に対してポールを前方へ振り出しながら、歩行運動をリードする運動様式」といえます。またＮＷは「後方押し出し」でなく「進行方向に対してポールを後方に突きだしながら地面抵抗（反力）を利用して、歩行運動に外力からのパワーを得るような運動様式」といえましょう。ＰＷに関して、もう少し詳しい説明を加えると、「歩行をリードするように腕の振りに合わせて進行方向前方にポール先端を振り出します。その際ポールの先端を軸足と振り足の邪魔にならないよう（接触しないよう）に、身体の外側側面で進行方向前方にスイングしながら地面にポイントタッチすることを心がけます。なお、ポールの先端を突く位置（身体からの距離）の大きさが歩幅を増幅する目安となります。当然、距離が長いほど運動負荷が大きくなりますが、個人の体力や歩行スピードに合わせてセルフコントロールできる点が特徴です。通常歩行では左右の歩幅はなかなか対称になりにくいのですが、PW と NDW にとる歩行では、腕を振る時に肘をコンパクトに曲げて引き肘を意識して肩甲骨を積極的に動かすことにより、腕振りや体軸の回転動作の目安が感覚的に捉えやすくなります。その結果歩幅がほぼ左右対称となるのです。つまりポールを手にフォアポイントで歩くことで自動的に左右の足が均等幅で振り出されますので左右・前後の筋バランスのとれた適正歩行に誘導されるのです。前後・左右バランスのとれた正しい姿勢を保持することができるウォーカーがＮＷを採用すれば理想的な身体活動となります。

（回答者：ＮＰＷＡアドバイザリーコーチ・慶應大学体育研究所　准教授　山内　賢）

© 2014 NPWA

コーチミーティング　フォトレポート　（全国８ヶ所）

COACH MEETING



４月11日待望のポールウォーキング本『街歩き　ポールウォーキング』が発売（主婦の友社）！
協会会長　安藤邦彦スポーツドクター（整形外科専門医）と代表杉浦の共著となる本書の出版を記念して全国で楽しい街中ウォーキングの集まりが開催されました。また、コーチの皆様との情報交換と日頃の悩みや疑問をシェアしあうコーチミーティングも同時開催されました。

横浜　5/10（土）　万国橋会議センター（神奈川県横浜市中区）

キックオフ会場となった万国橋会議場には関東圏のコーチら１２０名が一堂に会し、１２グループに分かれて「ポールＤＥ街歩き」をヨコハマMM２１地区で展開。午後からのコーチミーティングは、青柳先生の基調講演に続き時間の許す限り情報交換会が繰り広げられました（長野重美マスターコーチ）。

新潟　5/17（土）　万代シティ＆新潟県スポーツ医科学センター（ビッグスワンスタジアム内）（新潟県中央区）

新潟市中心街万代シティでの速歩計測のあと、信濃川河川敷でのリバーサイドウォーク。新潟県レク協との連携コーチ研修も同時開催され、アットホームなコーチミーティングとなりました（遠藤恵子マスターコーチ）。

熊本　5/22（木）　ポールケアあるく（熊本県玉名市）

熊本市郊外の玉名市にある運動特化型デイサービス「ポールケアあるく」にて開催されたセッションにはテレビ東京の取材が入り「Newsアンサー」にて介護・認知症予防の切り札としてのPWが特集されました。クマモン共々大歓迎です！
（村上良次マスターコーチ）

福岡　5/23（金）　大濠公園スタジオ（福岡市中央区）

６月にオープンしたヨガスタジオ「雲水」は目前に拡がる大濠公園全体をフィールドに見立てたアウトドア活動の拠点です。様々なインストラクター・コーチたちの交流の場としても機能し、台湾・中国へのPW発信基地としても皆で盛り上げたいと思います！（畑顕治マスターコーチ）

名古屋　5/24（土）　モリコロパーク（愛知県長久手市）

愛・地球博記念公園（モリコロパーク）には中京地区の愛好者や世話人の方も沢山参加され、広大な敷地を縦横無尽にPWを堪能しました。コーチミーティングでは、活動事例がケース別に発表され、指導ノウハウの積極交換が行われました。こうした会を定期的に開催してほしいと全コーチから要請され嬉しい限りです（長谷川弘道マスターコーチ）。

金沢　5/31（土）　金沢芸術村（石川県金沢市）

緑豊かな金沢芸術村の開放的な雰囲気の中、歩行測定はじめ各種有益なセッションが展開され、北陸全エリアより参集したコーチ陣と大変有意義な時間を共有し、コーチミーティングでは貴重な意見交換がなされました。都市部と異なり地方都市では、フレイル層に対するPW導入効果が特に注目されています（澤田基夫マスターコーチ）。

© 2014 NPWA

© 2014 NPWA

神戸　6/7(土)　ホテルセトレVivo(神戸市垂水区)

明石大橋を望む絶好のロケーションのもと、関西方面の愛好者・コーチらが鎌倉本部にあるテラススタジオと同設計のテラスにて開放的なＰＷを展開。皆さん歩行測定での歩幅の違いに改めてＰＷ効果を実感。コーチミーティングでは関東中部圏に追いつけ追い越せの勢いの中、活性化にむけての意見交換ができました(三木道博マスターコーチ)。

福島　6/21(土)　伊達NOSAI(福島県伊達市)

福島支部が積極関与する伊達市民自主グループへのＰＷ勉強会に続き、リニューアルされた保原総合運動公園のフィールドを活用したウォーキングルートで街歩き。ノルディックウォーカーの皆さんとの交流も積極的に推進し、東北をもっと元気にしていきます！(大内克泰マスターコーチ)

全国「ポールde街歩き＆コーチミーティング」を振返って

5/10横浜を皮切りに全国８ケ所を巡りコーチならびに愛好者計７２０名の皆様と大変有意義な時間をご一緒させていただきました。改めましてご参加いただいた皆様、現地でサポートいただいたコーチの皆さんに心より深謝申し上げます。
皆様より頂いた貴重なご意見・ご要望は可能な限り具現化すべく、一生懸命対応して参る所存です。引き続きご指導のほど何卒よろしくお願い申し上げます。今回の全国ツアーを振返ってみて改めて感じたことは、皆様がこういった情報・意見交換の場、最新の知見・テクニック紹介の場を強く求めていらしゃったことです。アンケート結果からも、理想は１年に１回、最低２年に１回の頻度での開催を希望されていました。協会としましても、皆様よりの前向きなご意見に感謝申し上げると共に、定期的ならびに今回訪問できなかったエリアでの開催を視野にアクションプランを策定して参ります。ＰＷはこの国にふさわしい歩き方であることを再認識するとともに、日本が対峙する高齢化・介護・医療・生きがい・健康づくり・地域づくりなどのあらゆる問題に対する解決法のひとつとして貢献してまいります！

LOOK BACK COACH MEETING

速歩チェックコーナーでは、活動量計装着時に皆さんの前向き姿勢や意識の高さから「清々しい」気分で過ごさせていただきました。ただ愛好者の方は頑張りすぎる傾向にありますので、コーチングの言葉がけはとても大切ですね。また①散歩⇒②肘引速歩⇒③ＰＷに従って歩幅の拡大と速歩の現れ方は顕著でした。

午後からのコーチミーティングは、どこの会場も大変活発な意見交換会となりました。日々皆さまが問題意識を高く持ち、創意工夫しながら指導にあたられていることがよくわかり、本当に頭が下がる思いでした。健康生きがいづくりアドバイザーのコーチ陣のお話は、豊富な経験に裏付けされた説得力ある指導法でした。また行政サイドの貴重な意見を千葉県鋸南町地域包括センターの保健師さんらより拝聴することができ大変心強い思いでした。特筆すべきは１４年に渡る中之条研究の知見をわかりやすく解説していただいた青柳先生の基調講演。話の展開のスマートさもさることながら、青柳先生のお人柄が随所ににじみ出たプレゼンは聞く人の心を捉えて離さない魅力に溢れておりました。全てに緻密に計算されつくされた研究成果に、ただただ感心するばかりでした。９月からは、この奇跡の研究とも言われる運動のガイドラインによる「スマ歩」検定も始まります。最後に、青柳先生ならびにサポート頂いたシナノ、プレジール、Field of Dreamsの協力企業と並びに開催施設の皆様とコーチの皆様に心より深く感謝申し上げます。

「みちのく潮風トレイル」フェス(6/21-22東京)レポート　REPORT

東京六本木ヒルズにて開催された「みちのく潮風トレイル」フェス(主催：環境省)にて、岸野弘伸・葉山美貴両マスターコーチらによりWストックによるトレイルポールウォークの楽しさをワークシップ形式で一般の方向けに紹介しました。東日本大震災では、多くの自然公園等の施設も大きな被害を受け、自然環境も、特に津波や地盤沈下の影響により大きく変化しています。環境省では、東日本大震災からの復興に資するため、平成24年5月に「三陸復興国立公園の創設を核としたグリーン復興のビジョン」を策定しました。森・里・川・海のつながりにより育まれてきた自然環境と地域のくらしを後世に伝え、自然の恵みと脅威を学びつつ、それらを活用しながら復興することを提唱し、様々なプロジェクトに取り組んでいます。その１つに『南北につなぎ交流を深める道(東北海岸トレイル・仮称)』は、地域の自然環境や暮らし、震災の痕跡、利用者と地域の人々などを様々に「結ぶ道」として、青森県八戸市蕪島から福島県相馬市松川浦までを対象に設定する長距離自然歩道です。是非皆さんもポールを手に長距離自然歩道を歩きに出かけてみませんか？

© 2014 NPWA

© 2014 NPWA

介護予防シンポジウム(5/29東京)レポート REPORT

介護予防のキーワード、それは「社会参加！」

超高齢社会を救う切り札として「ノルディック・ポールウォーキングを活用した新しい介護予防モデル」を提案するシンポジウム(主催:ノルディックウォーキング・ポールウォーキング推進連絡協議会)が平成２６年５月２９日東京都大田区(六郷地域力推進センター)にて開催されました。NW／PWを切り口とした本邦初のシンポジウムに介護予防・地域包括ケア担当者から現場指導者まで幅広い方面から８０名余の方が全国より参加されました。
主催者を代表して、大阪大学名誉教授・日本公衆衛生学会会長の多田羅浩三氏が、「介護予防の見直しにより、高齢者本人の心身機能の改善に偏りがちであった現状を改め、超高齢化社会を邁進する我が国の解決法として、ポールを手にしたウォーキングスタイルが健康長寿の延伸にふさわしく、国をあげてインフラ整備を図りたい」と述べたあと、東京都の中山政昭高齢社会対策部長「２０２５年を見据えた東京都の高齢化対策～地域包括システムの構築に向けて」の基調講演後、各方面プレゼンターによりポールを活用したウォーキングによる地域づくりを意識した新しい介護予防モデル事例が示されました。

■指定発言:「わが国のノルディックウォーキングとポールウォーキングの現状と指導者制度」
ＮＰＯみんなの元気学校　代表理事　校條諭氏
■実践報告

１)「笑って楽しくメタボ・ロコモ・サルコペニアを予防しよう～千葉県鋸南町におけるポールを使った教室の実践」･･･　鋸南町保健福祉課・地域包括支援センター保健師 櫻井好枝氏
２)「まちに住む高齢者のポールを使った介護予防教室の実践」･･･ 大田区地域包括支援センター入新井センター長　澤登久雄氏
３)「大田区におけるシニア向けポールｄｅウォーク教室の効果～高齢者の歩行機能を測る立場から」･･･ 東京医療保健大学医療保健学部教授　山下和彦氏

■記念講演:「ポールウオーキングのききめ～健康ウォーキングのすすめ」
日本ポールウォーキング協会会長　医学博士　安藤邦彦氏

各方面のプレゼンターにより、介護保険法改定案における介護予防の見直しについての解釈と提言が繰り広げられました。主旨の多くは、高齢者本人の心身機能の改善に偏りがちであった現状を改め、高齢者が生きがいや役割をもって生活できるような居場所づくりや出番づくりといった社会参加や、住民自らが運営する健康体操等の集いなど、人と人のつながりを醸成するような地域づくりを展開し、結果として介護予防につながるような環境整備を図るべきという考え方に重きが置かれていました。また、ポール活用による安全かつ効果的な介護予防(含認知症予防)策が提案されました。シンポジウム前後に開催された「ノルディック・ポールウォーキング体験会」(指導主幹:ＮＰＷＡ)にもたくさんの介護予防・地域包括ケア担当者が参加され関心の高さが伺われました。今後ポールを手にしたウォーキング教室が、介護の１次、２次予防や特定保健指導の受け皿となっていくことが大いに期待される有意義な１日でした。

© 2014 NPWA

これからの介護予防について

地域で暮らし続けられる「地域包括ケアシステム」の推進

我が国では、２０２５年(平成３７年)を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築が進められています。
介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うものです。生活機能(※)の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけることがとても重要です。単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、QOLの向上を目指すものであります。

資料:地域包括ケア研究会報告書(平成２５年３月)、厚生労働省ホームページ

※「生活機能」･･･人が生きていくための機能全体を「生活機能」としてとらえ、①体の働きや精神の働きである「心身機能」、②ADL・家事・職業能力や屋外歩行といった生活行為全般である「活動」、③家庭や社会生活で役割を果たすことである「参加」の３つの要素から構成されます。

高齢者を生活支援サービスの担い手であると捉えることにより、支援を必要とする高齢者の多様な生活支援ニーズに応えるとともに、担い手にとっても地域の中で新たな社会的役割を有することにより、結果として介護予防にもつながるという相乗効果をもたらしてくれます。
住民自身が運営するウォーキングや運動の集いなどの活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進することがとても重要です。
資料:全国介護保険・高齢者保健福祉担当課長会議(平成26年2月)(厚生労働省)

以上、５月２９日東京大田区で開催された「介護予防シンポジウム」における基調講演「２０２５年を見据えた高齢化対策～地域包括システムの構築にむけて」と題した東京都福祉保険局高齢社会対策部の中山政昭部長のプレゼンの要旨です。定年後の社会参加を支援する等を通じて、シニア世代に担い手になってもらうことにより、社会的役割や自己実現を果たすことが、介護予防にもつながる･･･という論旨は説得力があり我々も真摯に捉えなければならない事柄といえます。ポールウォーキングが正にこれからの超高齢化社会を救う切る札であり、そのメインプレイヤーは他ならぬアクティブシニアに違いありません。シンポジウムが幕を閉じ、安藤先生と最寄駅まで歩く途中から電車を待つ間まで、その役割を担うポールウォーキングのメソッドの確認作業がプラットフォーム上でも繰り広げられました。我が師匠であり、メンターでもある博士の言葉をひとつ残らず吸収すべく全身全霊を傾けました。博士はこうした時代の到来を遥か昔から予測していたことがよく理解できました。これからがポールウォーキングの真価を問われる時代に突入したことは間違いありません。皆さんは、これから確実に訪れる未来にむけて準備は整っていますか？私達もしっかり対応して参りたいと思っておりますので何卒よろしくお願いたします！
(ＮＰＷＡ代表理事　杉浦伸郎)

© 2014 NPWA