

編集後記

SMART BAND Debut!



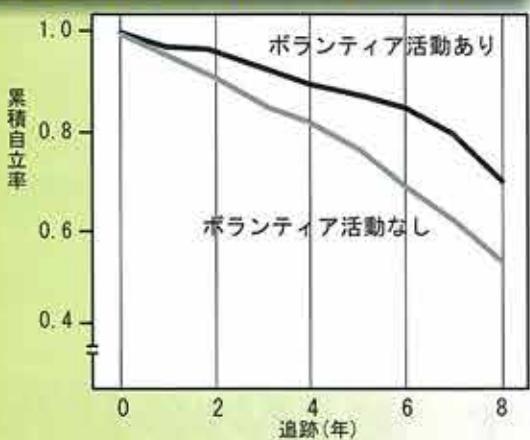
出来るときに、出来ることを、出来る範囲で・・・ゆる~い繋がりが長続きの秘訣
本特集でも取り上げました「元気高齢者のPWリーダー化計画」の導入により、超高齢化社会における健康づくりの担い手づくりに着手します。これは、「アクティビシニア」の皆さんのお普段の「しっかり歩き」を、可能な限り社会貢献に活用させて頂こうというイノベーションです。今まで手掛けてきた事例から、長続きの秘訣は、「出来るとき出来ることを、出来る範囲で・・・ゆる~い繋がり」です。2015年より始動した【スマート検定】や新たに導入される【PWリーダーズ研修】は、単なる技能バッジテストやボランティア講座ではなく、高齢者をアクティビシニアへと変貌させ、社会参加を促し、人生の質(QOL)の向上を後押しする究極の介護予防対策といえます。人と人をつなぎ、ソーシャルキャピタル醸成の可能性を追求する、「社会参加」のエンジンとしての役目を果たすべく、プログラミングされました。

日本ポールウォーキング協会(NPWA)が認定する各種コーチ資格を今一度整理しますと、ベーシックコーチは、生活習慣病予防・メタボリック症候群の改善にむけた【メタボ対策】プログラム、アドバンスコーチは、運動器の機能向上・ロコモティブ症候群の改善にむけた【ロコモ対策】プログラムです。そして、スマート検定官とPWリーダーは、健康・地域づくりを通じた地域のつながりを強化する【ソーシャルキャピタル対策】プログラムといえます。ソーシャルキャピタル(Social Capital)とは、社会・地域における人々の信頼関係や結びつきを表す概念で、ソーシャルキャピタルの高い地域では、健度や幸福感などに良い影響があり、社会の効率性が高まるとされています。

例えば、ポールとスマートバンドを手に街中をパトロールウォークするだけでも、立派な社会貢献活動となります！
全国コーチミーティング2015前期の会場で、本邦初公開させていただきましたスマートバンド。ポールとの併用で究極のストレッチングや楽しい筋トレの実施に向け紹介させて頂きましたが、会場で沢山のご意見を頂戴いたしました。「ストラップ部に手を差し込む際の目印が欲しい」「肘引き歩きには最高だけど、PW時に邪魔になってしまうので活用法を考えてほしい」「もう少し目立つ色でもいいのでは」・・・などの貴重な意見の数々心より感謝申しあげます。この度、改良を加え遂に最終モデルが完成しました。この場をお借りしまして、心より感謝申しあげます。最終版活用イメージは、イラストの通りです。勿論PW時は、タスキ掛けにしてパトローラーに早変わりします。これで2段ギアで颶爽と街中を歩いていただけで、犯罪の抑止力に大いに貢献するはずです。さらに、ポールウォーカーが、AED設置場所やCPR救命法を把握して歩いていただければ、その効果は絶大です(スマートバンドのご用命は別紙専用申込書をご利用ください)。

P A T R O L L O R T A P

最後に、本号会報誌はいかがでしたでしょうか？中身のタッチが大幅に変わったことにお気づき頂きましたでしょうか？実は、今回よりイラスト(カバーページのみ福島の阿部コーチ担当)を含むレイアウト編集の全てをボランティアで対応して頂いているのが、なんと豊橋の保育園理事長である安食先生です。以前は住職もされていて、「出来るときに、出来ることを、出来る範囲でよければお手伝いしますよ」と快諾して頂いたのですが、その仕事ぶりはプロも顔負けするほどです。聞けば、世界最大の国際人権NGOのアムネスティインターナショナルの広報もサポートされているとのことで流石です。人と人の繋がりのありがたみに感謝しても仕切れないほどです。「利他」「社会貢献」といった人間の高次な欲求に作用され、行動を起こす人たちを見習い、ポールウォーキングを核としたヘルスケアイノベーションを巻き起こすべく、志を新たにする次第です。コーチの皆様と共に、日本に押し寄せる超高齢化の波をブレイクスルーし、世界にイノベーションの輪を拓げたいともおもいます。最後に、生きがいを持ち、ボランティア活動等に参加する人は、右図「社会参加と健康寿命の関係図」が示すとおり、自立も維持できるので、個人レベル、社会レベルともに大きなメリットがあると信じて疑いません。



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)

特集

□ ガンバレ！日本！！

～2025年問題はポールウォーキングで攻める

□ 地域リーダーづくり始動！

～人と人をつなぐ「社会参加」のエンジン

□ 行動変容ステージ別コーチ対応のコツ



2025

ガンバレ！日本！！

～2025年問題は、ポールウォーキングで果敢に攻める

後期高齢者が一気に増加！どうする2025年問題？
約800万人と言われる団塊の世代（1947～49年生まれ）が、前期高齢者（65～74歳）に到達しつつあるのが2015年の今日社会。そして、75歳（後期高齢者）を迎えるのが2025年です。総務省統計局レポートによれば、日本は10年後の2025年には、65歳以上の人口が48%となり、日本人の2人に1人は高齢者となり、世界中のどの国も経験したことのない、「老人の国」の時代の到来がもうすぐなのです。介護リスクの高い後期高齢者の増加によって、医療費・社会保障費もさらに膨らむことが容易に想像できます。厚生労働省では、こうした超高齢化の進展を背景とし、2025年には医療給付費が54兆円、介護給付費も19兆円に膨らむと予想しています。世界でも類を見ないスピードで高齢化が進む日本。この状況にどう対峙していくのか？これから高齢化の世界を迎えるようとしている世界中の国々が注目しています。なぜなら、高齢化の流れは、日本だけの問題ではないからです。

待ったなしの日本の少子高齢化

近年の人口の年齢構造を見ると、年少人口（15歳未満）の減少と老年人口（65歳以上）の増加が著しく、少子高齢化の進展に歯止めがかからない状況です。人口構造の変化について、人口ピラミッドの変遷を見てみると、一般に開発途上国などの多産多死型社会では「ピラミッド型」になり、先進国などの少産少死型社会では「つぼ型」になる傾向にあります。



1

3



高齢化の進行に関する国際比較

○我が国では、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行している。

国	65歳以上人口割合（到達年次）			到達に必要な年数
	7%	14%	21%	
日本	1970	1994	2007	24
中国	2001	2026	2038	25
ドイツ	1932	1972	2016	40
イギリス	1929	1975	2029	46
アメリカ	1942	2015	2050	73
スウェーデン	1887	1972	2020	85
フランス	1864	1979	2023	115

今後の高齢者人口の見通しについて

①65歳以上の高齢者数は、2015年には3,657万人となり、2042年にはピークを迎える予測（3,878万人）。また、75歳以上高齢者の全人口に占める割合は増加していく、2055年には、25%を超える見込み。

	2012年8月	2015年	2025年	2055年
65歳以上高齢者人口（割合）	3,058万人 (24.0%)	3,395万人 (26.8%)	3,657万人 (30.3%)	3,626万人 (39.4%)
75歳以上高齢者人口（割合）	1,511万人 (11.8%)	1,646万人 (13.0%)	2,179万人 (18.1%)	2,401万人 (26.1%)

②65歳以上高齢者のうち、「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者が増加していく。



③世帯主が65歳以上の単独世帯や夫婦のみの世帯が増加していく。



2020オリンピックイヤー、ガンバレ日本！

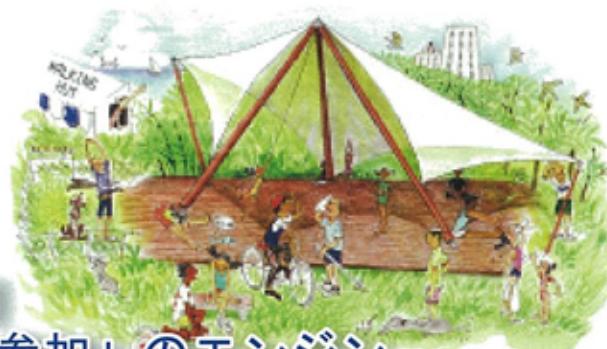
5年後に控えた東京でのオリンピック・パラリンピック。メインスタジアムの建設計画の見直しについての議論が高まっています。しかし、本当の真価が問われるは、その5年後に確実に訪れる超高齢社会へいかに対峙するか？に尽きます。願わくは、超高齢化、震災復興の途上にある日本で開催されるオリンピックのあり方、開催後の遺産が時代の要請に合ったものとなるイノベーションマインドあふれる議論につなげ、スマートに推進してほしいものです。



MISSION 2020～2025 for Era of Senior Shift

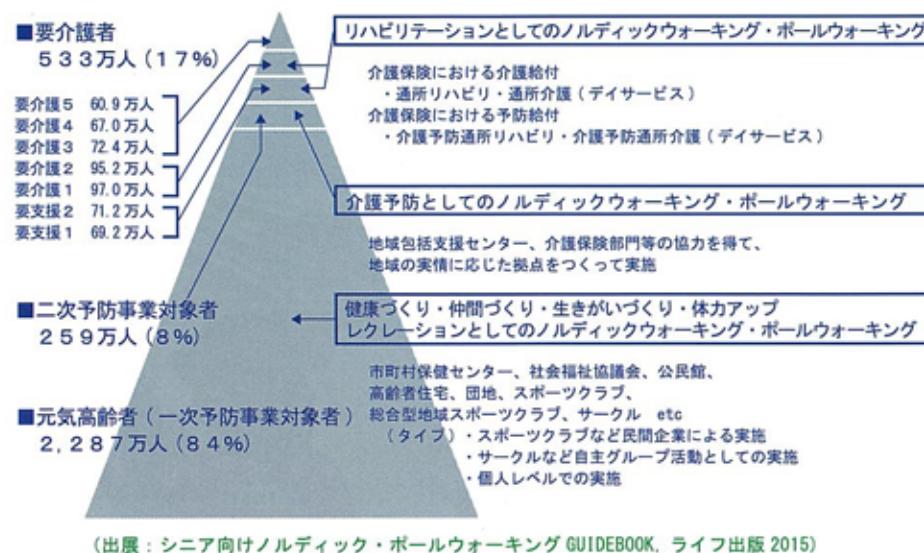
日本ポールウォーキング協会は、2020年までにボールを手に歩く歩行スタイル（ポールウォーキング）を、先進国の中で例を見ないほど早いスピードで進展する超高齢化国家「日本」の対策法として世界に発信したいとおもいます。2020年は、そうした意味合いにおいても2025年問題（同時にシニアシフトによるビッグチャンスでもある）にむけての検証に絶好のタイミングでもあります。確実に訪れる近未来、シニアの消費行動や健康志向がどのようになるか、さらには、今後日本に追随するアジアや世界の国々はどう高齢化社会に対峙していくのか、歩行はどのように進化していくのか？シニアのみならず全ての人がイノベーションの恩恵を受け、生き生き・ワクワクと毎日を送る超高齢化社会は無限の可能性を秘めています。今こそ、身近な「不」に目を向ける時かもしれません。「不安・不満・不便」が、有望市場の裏返しといわれますが、私達健康サービスを提供する側においては、「食べスギ」「飲みスギ」「運動しなさスギ」の【3本スギ】に代表される不適切な生活習慣（裏を返せば、「わかつっちゃあいるけど、やめられない」習慣）の改善が大きな市場といえます。そのために、「社会参加」と「予防」の2つをキーワードに健康寿命延伸サービスを、わかりやすいカタチ（新しい価値）で提供できるよう果敢に挑戦してまいります。





PW as a Social Capital ～人と人をつなぐ「社会参加」のエンジン

「ポールウォーキング」、それは人と人をつなぎ、ソーシャルキャピタル醸成の可能性を追求する「社会参加」のエンジン。60歳代の団塊世代が75歳以上になるころ、わが国のロコモ（運動器症候群＝寝たきり介護予備軍）人口は恐ろしい数に膨れ上がることは明らかです。それを少子化で限られた若年層で日本の社会保障制度を支えるわけですから、これはもう他人事ではありません。こうした「確実に訪れる未来」を垣間見るたびに、ポールウォーキングが、超高齢化社会に突入する日本が抱えるさまざまな問題解決の救世主として活躍できることを願ってやみません。日本ポールウォーキング協会では、超高齢化社会への対応策として、以下の3つのアクションプランを策定しました。まず1番目は、「インクルージョン（包括）」という概念です。高齢者は年寄り扱いされたくないと思っています。若者や他の参加者と同様に、健康サービスや商品を提供してほしいと願っています。高齢者だからといって特別扱いするのではなく（例えば華やかでスポーティなデザインポールではなく、地味な色合いのポールをすすぐる等）、グループの一員として取り込んでほしいと願っているのです。高齢者のニーズに応えることは、他の年齢層のニーズにかなっていることが多いものです。ですから、指導やアイテムを提供する際には、「インクルージョン」の考え方をとても大切にします。また、ポールを手にしたウォーキングは、誰もが無理なく運動が続けられるため、メタボ、ロコモ、サルコベニア、フレイル、認知症などの予防効果も大です。スポーティかつスタイリッシュな介護予防ツールとして、運動継続のモチベーションにも作用するほか、仲間づくりやソーシャルキャピタル醸成の可能性もあり、すべて包括的にアプローチできる地域支援総合事業の具体策としての期待にも応えられます。



市場規模は、高齢者分布をみれば歴然です。ポールを手にしたウォーキングが理想的なADL、健康づくり、生きがいづくりとして評価され未来永劫に生き残っていくためには、普及啓発戦略を考える段階から対策を練る必要があります。

3番目は「新しい価値創造」です。高齢者＝社会のお荷物ではありません。人生、60年、70年と生きてきた人生の先輩方は、仕事も生活も”ひと段落”を迎える時期ではありますが、体力も気力も十分あり、これまで蓄えた知識や恵みは私達には到底敵いません。自身のセカンドステージを自分らしく、ワクワク歩みたいと感じているシニアの皆さんへ向け、ほんの少しの時間とエネルギーをご提供頂きながら地域づくりに貢献する参加型の活動は新しい価値創造に直結するはずです。地域における健康づくり推進におけるインフルエンサー（よい影響を及ぼす人）として以下の3つに貢献していただける存在でもあります。言い換えれば、地域における健康安心社会づくりの「担い手」としての活動です。

「健康なまち」 をつくる

健康運動教室のサポート

メタボ・介護予防運動支援

「活発なまち」 をつくる

健康づくりイベントのサポート

地域づくり支援

「安全安心なまち」 をつくる

市民の安全パトロール
救命救急・生活支援・見守り等

CPR・ライフスキルウォーク

主役はアクティブシニア【地域リーダーづくり計画】

現代の日本は、少子高齢化の進行に伴いどこの町も活力が失われつつあります。やがて、「1人の若者が1人の高齢者を支える」という厳しい社会が確実に訪れます。これからは、元気な高齢者が私達の住む街を支える活力となり、地域でのメインプレーヤーになってもらいましょう！「どうやって？」「ポールがあるじゃないですか！」・・・地域に存在する元気高齢者のウォーキング活動を活用して安心健康社会づくりに貢献してもらうのです。自己効力感の高いシニア層の地域社会での活用の場を創出することで、介護・福祉、子育て支援、まちづくり、人命救助等、様々な地域社会が抱える課題の解決につながるはずです。また、歩く地域の相談相手として、子どもから市民、お年寄り（見守り声がけ）や防犯パトロールまで、大きく貢献することが期待されます。このことにより、自身の居場所・生きがいづくりともなり（ひいては自身の介護予防にも）、生み出される社会的価値は計り知れないものがあります。そこでポールウォーキング協会では、全国のコーチを通じて、地域の高齢者を対象にリーダー養成のお手伝いをしております。

「肩車型」社会へ

今後、急速に高齢化が進み、やがて、「1人の若者が1人の高齢者を支える」という厳しい社会が訪れることが予想されています。

<1965年>
「胴上げ型」

65歳以上
1人に対して、
20~64歳は
9.1人

<2012年>
「騎馬戦型」

65歳以上
1人に対して、
20~64歳は
2.4人

<2050年>
「肩車型」

65歳以上
1人に対して、
20~64歳は
1.2人(推計)

努力が必要
少しでも増やす
より、支え手を
社会保障改革に
子ども・子育て支援等



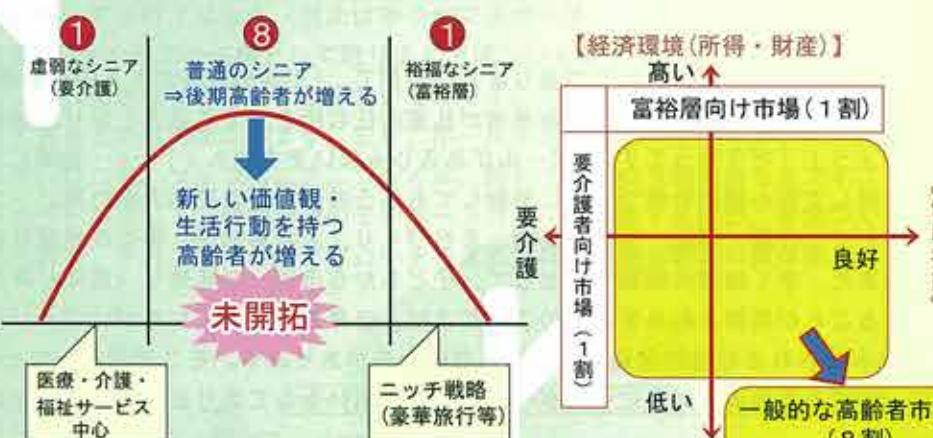
元気高齢者PW（ポールウォーキング）地域リーダーづくり計画

(本計画に向け、PWリーダーズマニュアルを整備しましたのでご活用ください)

巷の健康運動教室や介護予防教室に共通して言えるのが、「プログラム参加によって多くの参加者に効果が実感できたが、終了後、皆さん元の状態に戻ってしまった。・・・」という声の多さです。これでは、何のための運動介入だったのかと方々クリアしてしまいます。そこで、教室終了後、担当コーチによる直接指導ができるくなつた後も自主グループ活動ができるよう参加者のヘルスリテラシーの向上と社会参加を促します。さらに、担い手となる元気高齢者をリーダーとして養成し、PWによる健康運動習慣の構築へむけた支援体制を提供します。



高齢者市場＝多様なミクロ市場の集合体
「1:8:1」市場 ⇒ 8割市場開拓の必要性



出展：秋山弘子 長春時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店 2

地域リーダーづくり概要

- 誰が：NPWA BC ACコーチが

誰に：地域住民やサークル参加者、元気高齢者に対して

いつ：必要に応じていつでも自由に

何を：PW教室のサポート法（簡単実践指導＆わかる伝達法）を

どう：PWリーダーズマニュアルを使って約3時間（連続でも分割でも可）で伝授

終了後はマニュアル裏表紙の「PWリーダーズ修了証」に指導コーチの署名の上参加者に手渡してください。

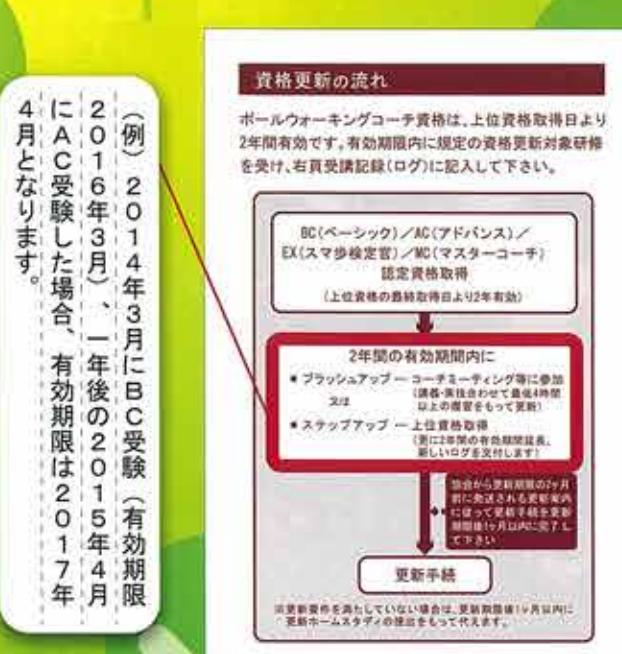
日本ポールウォーキング協会（N P W A）コーチ種別

この度の「元気高齢者のPWリーダー化計画」の導入により、NPWA認定コーチ資格についての種別整理と更新要件を以下にまとめてみました。コーチ会員の皆様におかれましては、今一度再確認願います。また、皆様の地域や教室イベントの参加者を対象にPWリーダーズ研修（3時間まとめてでも1時間×3回等分割しても可）を企画開催し、元気社会の担い手づくりに貢献頂ければ大変うれしく思います。

LEADER		目的 運動強度設定	更新要件 (受験日より2年間有効)
BC	↓	LEADER リーダー 社会参加を促す担い手 無理しない	終了証のため特になし リーダースマニュアルを使用して終了証発行可 (全コーチ)
AC	↓	BC ベースック コーチ 健康増進・メタ対策 中強度へ上げていく	2年に1回以上コーミーティング研修に参加 (4HR以上)
EX	↓	AC アドバンス コーチ 介護予防・認モ対策 一旦下げる 徐々に上げる	2年に1回以上コーミーティング研修に参加 (4HR以上)
MC	↓	EX スマ歩検定 官コーチ 地域づくり、 ソーシャルキャピタル対策 漸進的に上げていく	2年に1回以上コーミーティング研修に参加 (4HR以上) (注)「2回以上のスマ歩検定開催」より 変更
MC Pro	↓	MC マスター コーチ 最高位の認定ステータス あらゆる参加者層に対して適切 な強度を設定	2年に1回以上コーミーティング研修に参加 (4HR以上) インター研修2回以上消化でMCPro へステップアップ評価
MC Pro		MC Pro マスター コーチプロ 指導者養成	2年に1回MCProミーティング研修参加+指 導実績1回以上

資格更新（履修ログ）についての説明

全国で開催中のコーチミーティング【コーチ資格研修】にご参加頂いた際に、全ての参加コーチに下記履修ログ記録表を配布しております。まだご参加されていないコーチの皆様へ、履修ログについて説明させていただきます。



セミナー名	セミナー内容	セミナー料金
BC→AC→EX→BC 上位 進路相談	BC→AC→EX→BC 上位 進路相談	39 円
受講年月日	研修内容	出席サイン
2015.05.15 場所：東京OPS	研修名：コーチミーティング 講義(2)時間／実技(2)時間	杉浦
20 / / 場所：	研修名： 講義()時間／実技()時間	
20 / / 場所：	研修名： 講義()時間／実技()時間	
20 / / 場所：	研修名： 講義()時間／実技()時間	
20 / / 場所：	研修名： 講義()時間／実技()時間	
20 / / 場所：	研修名： 講義()時間／実技()時間	
20 / / 場所：	研修名： 講義()時間／実技()時間	
計	講義()時間／実技()時間	



私にとっての「2025年問題」

武田 明コーチ

(スマ歩検定官・柏の葉ポールウォーキングクラブ代表・まちの健康研究所ボランティア)

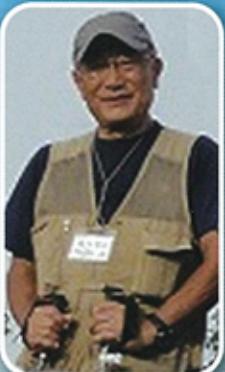
が盛んに取り上げられますが、換言すれば、それが「時代の問題」です。そのも塊の世代の問題は、「倍加年数」すなわち高齢化率7%を超えた「高齢化社会」から、14%を超えた「高齢社会」になる指標を、わずか24年という日本は、経済成長と共に少産少死型に人口転換する、最短の「高齢化最先進国」です。2007年には65歳以上が21.5%を超え、「超高齢社会」になりました。2013年には、25%を超過しました。超高齢化社会の特徴は、少産少死型からくる「高齢者の高齢化」です。「2025年問題」は、換言すれば、「超高齢社会」の世代の問題です。そのものといえます。超高齢化社会（後期高齢者が前期高齢者を数において遙かにしのぐ社会）といふと、他人事のように聞こえますが、団塊の世代といえます。団塊の世代といえれば、私のことかと思います。団塊の世代は、GDPを唯一の評価基準に、そのために有効な社会制度の中で、高度成長を支えていれば、誰でも中産階級になれた

それが自己超越なのです。健康コミュニティの発展と地域見守りを兼ねて街中を歩く人は、第6の利益他の欲求による「ノーベルタード」といえます。また地域のパトローラーとして防犯の役割をはたし犯罪の少ない街になる効果も考えられる。またAEDの設置場所を知つていれば、その場所を知らせるだけでも救命の役割を果たすかもしれません。このように動き回る人たち行政のセンサーやの役割については、いろいろ考えられます。私が関与する千葉県柏の葉キヤンパス研究所(※)の椎名所長によると、大学の教授たちの退官が、他の欲求にあるとおつしや他官ににおける気持ちは、利害も、退職後、地域でお世話をになる以上、何かお役に立つたいと願つていています。「高齢化社会」といふのは、750M以上は歩きたくないといふ人の「世界」と言つた先生方がおられます。ですが、杖と車椅子といふ世界から、日本人が発明したボーリュウオーキングを普及することにより、日本の社会や行政が課題としている高齢者が重要なのは、人生の質(QOL)であり、与えられるものではなく、自分



ZAMAノルディック・ウォーキング同好会（神奈川県座間市）

生活者らの自助・互助による健康づくりを推進するには、サブリーダーの育成と「ゆる~いつながり」がカギ



梶田コーチが事務局長を務めるZAMAノルディック・ウォーキング同好会（Z NW）は、2009年の発足以来、市民参加型の講習会を、本拠地の神奈川県立座間谷戸山公園にて年間80回以上企画されています。昨年の参加人数は延べ3000人に到達（1回あたり30～50人参加）。これを受けて公園側は、NW・PWのコースマップを作成することに。同会が監修し、距離や起伏など綿密な考慮の末、「NW伝説の丘・水鳥の池コース」「PW湿性生態園・わきみずの谷コース」など、魅力的な専用コースが完成。さらに、コースを堪能した後、公園内にあるピザ窯でピザを焼いて皆で食するイベント等も実施。「市民グループを活性化していくためのキーワードは、“ゆる~いつながり”です」。梶田氏は、こう言い、次のように話を続けます。「コーチらが中心となり、健康や生きがいづくりといったことに意識の高い市民らを集めて、ゆるいつながりをつくることができると、もうその流れは止められません。みんなで、ポールウォーキングをすることは、健康づくりになるばかりか、何よりも我々本人の介護予防になりますからね」と。ポールを手にしたウォーキングは、ソーシャルキャビタル醸成の可能性を追求できることを証明。現在は会の拡大化に伴い、担い手となるサブリーダー育成に余念がない梶田コーチです。



ポールウォーキング講習会



スマートウォーキング(スマ歩)のすすめ

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）

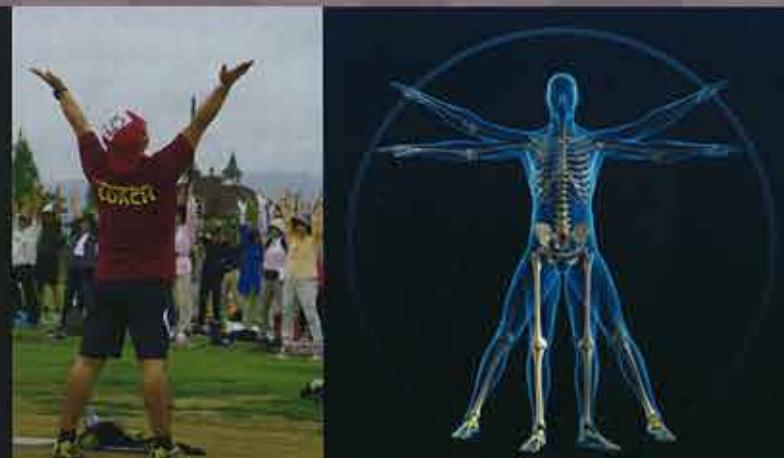
健康について考える

日本は超高齢化社会に突入しました。平均寿命は世界最高水準の評価であり、2050年代以降は現役世代1・2人で高齢者一人を支える老々介護時代の到来が厚生労働省の報告より予測されています。それにともなう世界が注目している日本の高齢化問題は、社会福祉・経済や政策等への対応です。長く生きることは素晴らしいことです。そして、ただ長生きするだけでなく、自立して生活できる健康寿命を延伸することは、さらにスマートな生き方です。「健康寿命延伸のために何ができるか？」の設問に関して、個人ができる事を考えてみましょう。その答えは、おそらく個々様々です。しかし、その答えは、高齢化問題解決に適応する細やかであるが、最も大切なスタート（最適戦略）になるはずです。

ここでいう自立とは、心身ともに健全で社会的にも福祉である状態を示しています。近年では「スピリチュアル」と称する、人生の意味・希望・安らぎなどを見出す新たな概念が誕生しました。それに合わせて、「スピリチュアルヘルス」と言う「心中」に存在する健康も新たに提案されました。これらは、「自分を尊重して暮らすための生きがい」や「自分の長所、短所も自然体で評価して、その自分を大切に思う自尊心を大切にすること」、さらには「生きるうえで尊厳することは何かを考える健康感の重要性」までも健康的な定義として含む解釈なのです。もしかすると、何時でも何処でもできるウォーキングは、スピリチュアルヘルスに貢献できるかもしれません。「イキイキ生きがいウォーキングです。」

運動と寿命の関係

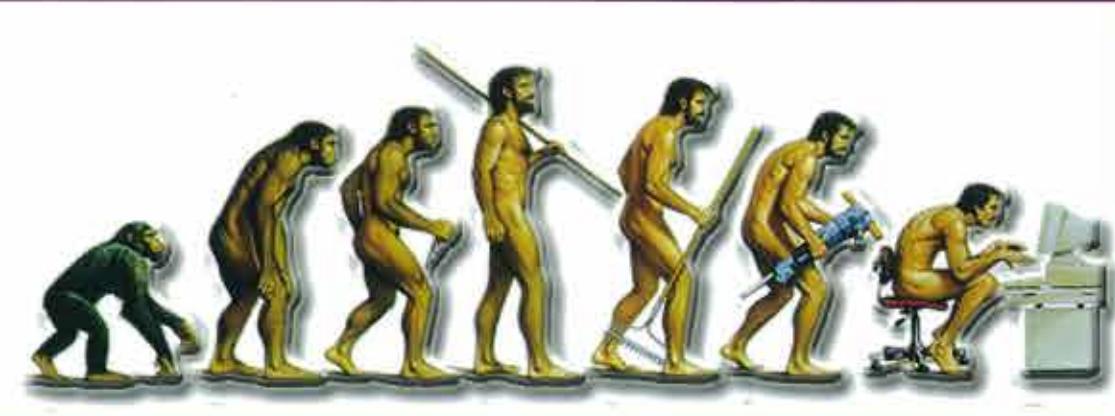
運動不足病は新語であり、運動不足と寿命の関係が注目されています。英国ケンブリッジ大学の研究チームは、「肥満や過体重が死亡リスクの上昇に影響するとみられていたが、運動不足の方がより深刻な危険因子であり、1日20分のウォーキングに相当する中強度の運動を続けている人は、運動不足の人に比べ、死亡リスクが低下する」ことを発表しました。また、この研究は、運動不足の危険性の結果だけでなく、「運動不足を解消した場合の死亡リスクは肥満を解消した場合よりも解消比率が高い」ことを示し、「運動に意欲を示して実施した後の改善の様子」も推定しています（Lack of exercise responsible for twice as many deaths as obesity (2015)）。平家物語に「盛者必衰の理（ことわり）」とあるが、運動は「盛者必衰のお断り」になるかもしれません。



健康維持にスマートウォーキング

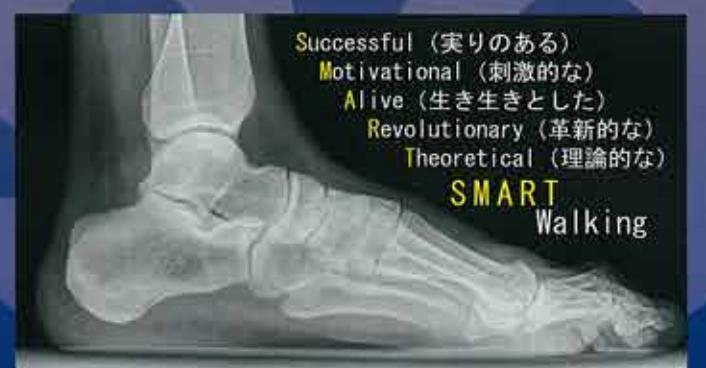
「人間は考える葦（あし）である。byパスカル」、「葦」は、風が吹くとそれに逆らうことなくしなり、逆境のなかで一見枯れたように見えるが、風がやむと、徐々に再生して元の何気ない状態に戻るところを人間に比喩した意味」という格言があります。だからゆえただ寿命長く生きるのではなく、できる限り元気で寿命をむかえるための「生きがい」を求めていくことが人間らしさに繋がるのではないかでしょうか？私はパスカルにあやかり、「人間は考える葦」に言葉を加えてみます。偉大なる古人に失礼であることをお許しいただき、「人間の健康は考えて歩く足（スマートウォーキング）」を発言します。

ここで、他の動物にない人間らしさについて考えてみます。「直立姿勢」は他の動物と完璧に異なるバランス維持の方法です。人間は直立できることで、両手が自由に使えます。「道具を発明して扱うことを学習」、「声帯の発達により音域が広がり言語を獲得」、「姿勢バランスをとる刺激」等の脳が発達する条件が増え、人間の知能は発達しました。その結果、脳が他の動物よりも進化して大きくなることにより、人間は大きな脳をバランスよく支えて移動する「直立二足歩行」を生み出しました。大きく重たい脳を首と背骨で支えながら二本の足で上手に歩く方法は、頭の重みを振り子の原理に当たはめながら、踵、膝、下肢筋力を活用しながらのショックアブソーバー機能を組み合わせることによる、長い年月の中で工夫を重ねた末にみみ出されたハイパフォーマンスで理にかなうテクニックです。重力を活用した転倒現象を最小限に抑えられるように、二本の足（脚）と足裏で制御する、人類の姿勢維持や二足歩行における歴史は、正に神秘的です。



健康寿命延伸は姿勢維持や速歩でカバー

近年の研究論文において、「座位で過ごす時間が長いほど平均寿命が短く、長時間の座位と運動や体を動かすことを行っていない人はさらに死亡リスクが高い」という研究が発表されました（Leisure Time Spent Sitting in Relation to Total Mortality in a Prospective Cohort of US Adults: American Journal of Epidemiology Volume 172, Issue 4: p. 419-429 (2010)）。BMIおよび喫煙などの危険因子（リスクファクター）について調整した結果、1日6時間を座位で過ごす人は、座る時間が3時間未満の人比べて死亡リスクが男女ともに高く、1日当たりわずかでも運動をすれば、座位による死亡リスクが軽減される傾向がみられます。長時間の座位で過ごし、かつ運動や体を動かすことをしない人はさらに死亡リスクが高い傾向が見られるという分析結果です。また、健康のためには、立位で過ごす時間の増幅の必要性を示した研究もあります。座位時間が1日合計11時間を超えると死亡リスクが急激に増加します。8~11時間でも1日4時間未満の場合に比べて高くなるという分析結果です。全死因死亡リスクの上昇は患者の身体活動、体重、健康状態を考慮しても差がなく、座位時間が1日11時間以上の場合は、それ以外の時間が身体的にいかに活動的であろうと、3年以内に死亡するリスクが高まるという研究報告もあります。リスクの上昇は、特に心血管病に起因しています。死亡リスクは座位時間の長い人で増加し、座位時間と死亡リスクの関係は、血栓リスク、血压やコレストロール値を上昇させ、心血管系の合併症リスクを上昇させる代謝作用が考えられます。身体活動を増やすことによる健康維持に加えて、疾病予防や健康寿命を延ばすには、余暇における座位時間を減らす必要があることを研究者が示唆しています（Sitting Time and All-Cause Mortality Risk in 222,497 Australian Adults: Archives of Internal Medicine (2012)）。長時間の座位は姿勢の悪化に影響することは容易に想像できます。姿勢の悪化（不良姿勢）は、①呼吸が浅くなり、酸素摂取量が少なくなるので、軽い運動で息切れを起こしやすく、安静時でも息苦しさを感じるようになり、②悪い姿勢は曲った柱で建築された不良高層ビルと同じで物理的に骨格へ負担をかけ、負担が長年にわたると、骨の変形、背骨関節への悪影響、動作の制限や椎間板ヘルニアの原因にもなり得る、③猫背、横座りなど左右のバランスを崩した姿勢は、体を支えるために「筋肉」の補助が必要となり、筋肉は余分に疲労して、その負担がコリ、だるさ、重さ、張り、最後は肩こりや腰痛という症状につながる、④姿勢の悪さは背骨への負荷を増加させ、背骨の中を通る脊髄や脊髄神経に影響が及び、知覚神経に正確に信号が伝わらなければ感覚の異常、運動神経であれば運動能力の低下、自律神経であれば内臓機能の低下につながり、特に自律神経は自然治癒力にも深く関係するので、体を健康に向かわせる力（抵抗力や適応能力）を十分に発揮できなくなる懼れもあります（学校保健ニュース 高校版 (2010) 第1507号付録より抜粋）。



そして、「速く歩くことができる人は、健康寿命や生存率が長い、歩行速度で余命が予測できる」というアンチエイジングに関連する結果もみつけられ、歩行能力は健康寿命に関係するということが発表されました（Physical activity at midlife in relation to successful survival in women at age 70 years or older: Arch Intern Med. 170(2): p94-201 (2010); Gait speed and survival in older adults: JAMA 305(1): p50-8 (2011)）。

すなわち、姿勢の維持や速く歩ける能力は生命力や余命のスケールであると考えられるので、健康な高齢者の運動処方はウォーキング能力の維持を目標にした身体活動プログラムが有効なのです。

研究室直撃

シリーズ直撃 研究室直撃

【行動変容ステージ別の介入方法を用いて
歩数を増加させるための歩行を促す】

本コーナーでは、特にポールウォーキングコーチにとって参考になるユニークな取り組みや研究を、編集部が研究者に直接取材し、紹介します。今回は、コーチにとって永遠の課題ともいえる「健康ウォーキングの習慣化」についての支援法を、行動変容ステージモデル（TTMという理論モデル）により介入し、対象高齢者の歩数増加と運動習慣を構築するヒントが随所に。実践智であるコーチング時の対応についても、大変貴重な知見を簡潔にまとめていただきました。

■論文名：「高齢者に対する歩数増加のための行動変容プログラムの効果」
■研究者：柴 珠実（専門 地域精神看護学）
所属：愛媛大学大学院医学系研究科 地域健康システム看護学講座

■解説

読者のみなさま、はじめまして。私は、看護学生の教育と、認知症を病むご本人やご家族の生活支援に関する研究に携わっている者です。認知症の意識啓発や一次予防を目標とした歩数増加を目的に実施した研究が縁で、このような機会をいただきました。紙面では、介入群の歩数と行動変容に関するこ以外を割愛しますので、詳細は<http://www.epu.ac.jp/uploaded/attachment/3166.pdf>をご参照ください。

■概要

本研究は、A県B市C町在住で介護予防教室に参加している65歳以上の健康な高齢者を対象に、行動変容ステージモデルを用いた介入が一日平均歩数（*1）に及ぼす効果を明らかにすることを目的として実施しました。介入期間は6か月間です。

C町は、人口約3,534人（平成22年国勢調査）、高齢化率41%、主な産業は農林業という中山間地域です。認知機能改善に効果的があるとされる有酸素運動のなかでも歩行に着目した理由は、歩くことは交通手段や社会資源（例えばジムやプールなど）が限られている田舎でも、ひとりでもできる活動だからです。この地域の高齢者は生業あるいは生きがいのために農業に従事していることが多く、日中の活動量は少なくないと思われましたが、歩数を増やすにはどうするのが効果的かを考え、行動変容ステージモデルを活用した面接（*2）を2週間毎に実施することにしました。行動変容ステージには「週3回以上、かつ1回につき20分以上の運動（散歩やラジオ体操を含む）」について、1：「現在、身体活動を行っておらず、6か月以内に始めるつもりもない前熟考ステージ」から、2：「今後6か月に始めるつもりがある熟考ステージ」、3：「少しは行っているが、定期的ではない準備ステージ」、4：「定期的に行っているが、始めてから6か月以内である実行ステージ」、および5：「定期的に行つており、6か月以上継続している維持ステージ」までの5段階があります。

（*1）一日平均歩数

介入前の一日平均歩数は、介入開始直前の2週間、起床から就寝前まで振り子式歩数計（TANITAのD-641）をつけて生活してもらい、各日の歩数から算出しました。そして、介入後の一日平均歩数は半年間の介入終了直前の2週間分の歩数から算出しました。数日～1週間では、歩数計の装着忘れや単発のイベントに数値が左右される可能性が高いと予想されたため2週間に設定しましたが、初期には歩数計の装着忘れやカウント不良、紛失などが報告されることがありました。

（*2）面接

介入群への面接は、市の介護予防教室が2週間毎に開催されるのにあわせて会場内の別室で実施しました。介入頻度は対象者に応じて考慮すべき点で、間隔が短いと関係性を築くのには効果的ですが、双方の負担感が強まる可能性もあります。初めは短く、徐々に長く、あるいはステージ毎に設定する方法なども考えられます。また、各回の面接時間は5分程度に設定していました。

介入群と対照群は、情報交換が行われることのないように地区別に振り分けることとし、対象者の年齢・性別構成が似通っている地区を、市の介護予防教室担当者に選定してもらいました。介入プログラム（図1）、行動変容ステージモデルを参考に作成した助言マニュアル（表1）、結果の一部（表2）を示します。

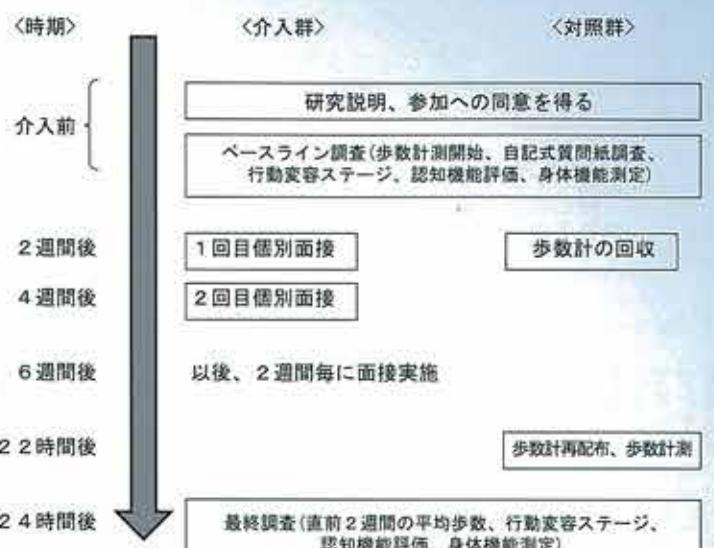


図1

介入群	年齢	一日平均歩数(歩)		行動変容ステージ	
		介入前	介入後	介入前	介入後
A	67		3051	5136	3:準備 3:準備
B	69		7889	9755	3:準備 4:実行
C	69		10402	12517	3:準備 5:維持
D	73		4553	7003	3:準備 5:維持
E	73		4018	4734	3:準備 3:準備
F	73		4216	10208	3:準備 4:実行
G	76		6568	8253	3:準備 5:維持
H	77		2167	3403	1:前熟考 3:準備
I	78		5788	7025	3:準備 1:前熟考
J	79		3470	3649	3:準備 3:準備
K	81		3873	3368	2:熟考 2:熟考
L	82		3917	7470	3:準備 5:維持
平均値	74.8		4992.5	6876.75	

表2. 介入群における一日平均歩数・行動変容ステージの変化(n=12)

ステージ	定義と介入方法					
	介入群					
前熟考ステージ	<p>（現在全く運動していないし、6ヶ月以内に運動を開始するつもりもない）</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩くことについて意識してもらうことを目標にする 行動変容（歩行）にあたり、自分の考え方や気持ちを表現してもらう 認知症予防に対する知識（例：有酸素運動、食事、睡眠、知的活動などについて）を増やし、歩行することの利点やしないことのリスクを説明する <p>【例】「万歩計をつけて生活してみてどうでしたか」「歩くと、足腰が鍛えられるし脳に刺激も与えられますよ」</p>					
熟考ステージ	<p>（現在全く運動していないが、6ヶ月以内に運動を開始しようと考えている）</p> <ul style="list-style-type: none"> 動機づけと、歩行に対する自信をより強くもつてもらうことを目標にする 歩数をふやすことに関して何が障害になっているかを話し合う 歩行に対する情報を提供する <p>【例】「最初は気持ちいいと感じるだけの運動でよいのです」「杖について歩くことは問題ありません」</p> <p>「一日30分の歩行を週に1回でも、一日5分の運動を毎日でも、どちらでもよいのです」</p>					
準備ステージ	<p>（現在少し運動しているが、定期的とはいえない（1ヶ月以内に始めようと思っている））</p> <ul style="list-style-type: none"> 「歩こう」という決意を固めてもらい、具体的で達成可能な行動計画を立てる <p>【例】「10分歩くだけで効果があると言われています。10分歩くと1000歩になりますが、個人差があるので実際に計ってみるといいですね」「車で街に行くのを、〇曜日は歩いていくというようにしてみてはどうですか」</p>					
実行ステージ	<p>（現在定期的に運動を行っているが、始めてまだ6ヶ月以内である）</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩行の決意が揺らがないようにフォローすることを目標とする <p>【例】「とても努力しているので、自分にご褒美をあげてはどうですか」</p> <p>「雨や冬の寒い日はどうしますか。家の中で廊下を往復したり、足踏みをしたりすることでも歩数は稼げます」</p>					
維持ステージ	<p>（現在定期的に運動を行っており、6ヶ月以上継続している）</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩数のセルフモニタリングとソーシャルサポートの利用について働きかける <p>【例】「万歩計の記録を続けましょう」「他の人はどうしているのでしょうか」</p>					

介入群のうち、怪我等による脱落や介入前の検査で認知機能低下を認めた人、データ不足の人などを除外すると、最終的には12人が分析対象となりました。平均年齢は74.8±4.9歳でした。介入前の一歩数は約4900歩/日でした。健康日本21による70歳以上女性の平均歩数が4604歩/日ですので全国平均並みでしたが、介入後は約6900歩/日となり、約2000歩の増加が認められました（p=0.004）。これには、田畠への往復や出荷、買い物や通院など日常の移動手段として自動車やバイクを用いていることが影響していると考えられ、今回の介入が歩数増加効果をもたらした可能性があります。本研究の限界としては、対象者数が多くないこと、もともと運動意欲が高い人が研究に参加しているという偏りがある可能性が挙げられます。

続いて、面接内容や想定される質問とその回答をお示しします。

1回目の面接では、対象者がどのステージにいるのかを本人の考え方や研究者の考え方からアセスメントしました。助言は表1を用いて実施しました。これは、各段階にあった介入方法を、変容プロセス理論を参考にあらかじめ作成しておいたものです。表1にそって、次回までに現状よりも歩数を増加させるための目標を書いてくるよう指示をしました。それ以外の会話は、信頼関係を築くことを目的とした内容でした。

2回目の面接では、対象者が記録してきた日々の歩数をその場で入力してグラフ化し、視覚的に増減が分かるようにしました。そして、歩数がとくに多かった日やとくに少なかった日の出来事を一緒に振り返りました。表1にそって目標に関する助言を実施しました。

3回目以降、奇数回の面接では、歩数のグラフ化と歩数に関する振り返り、目標が達成されたかどうかに関する評価そして表1を用いた次回の目標立案に関する助言を実施しました。また、偶数回の面接では歩数のグラフ化と歩数に関する振り返りおよび表1を用いた目標評価に関する助言を実施しました。

面接時の会話を記入した個別のポートフォリオ（全配布物や記録物を綴していく個人ファイル）を作成し、介入期間中は本人管理としました。面接日に会えなかった場合は電話で了解を得て自宅まで伺いました。目標の見直しは1か月毎に行いましたが、適切な目標かどうかと一緒に確認することが重要です。自分では目標立案できない方、促しても言語化しない方もいらっしゃいますが、対象者の年齢や教育歴、生活状況などによっては書字への苦手意識や文章化への抵抗感などに対する配慮も必要となります。

Q 指導者が面接に臨むときのコツは？

あらかじめ介入マニュアルを作成してそれを使うことによって、同じステージであるのにも関わらず対象者ごとに異なる助言をするリスクはなくなります。ただし、人を対象とする以上は倫理的配慮や柔軟な対応が必要です。また、指導者一人で抱え込むのではなく、共通認識のもと動けるチーム体制があつてもよいのかもしれません。また、歩行に関する会話が重要です。個別に時間をとって話をするということに対して特別感を抱いている対象者もいらっしゃいますし、参加する側にとって話をしたいと思えない相手、意味の見いだせない面接では、やる気を高める支援とはなり得ません。また、住環境を確認することも重要なポイントです。介入群として振り分けられた地区は、「ここにどうやって家を建てたのか？」と驚くような山間地でした。市内の会場で歩数の増減を確認する際に、対象者が日々どのような道を歩いているのか共通理解できていると、会話の厚みが違ってきます。

Q 面接以外の介入方法は？

教室参加であれ研究参加であれ、人と関わることを楽しめる方の継続性は高いように思います対人関係が苦手な方や時間的余裕が限られている方などに利用できるツールとしては、電話やメールが有効なケースがあるかもしれません。

Q 行動変容ステージ別の対応のコツは？

行動変容は直線的移行ではなく、前後のステージを行ったり来たりする周期的なものと考えられています。私自身がそうですが、多くの人々にとっては定期的な運動を始めること、そしてそれを維持することは簡単ではありません。この枠組みが、年齢や性別に問わらず本人のレディネスに応じて、禁煙、肥満、アルコール依存といった幅広い健康行動の変容を導くのに用いられていることからも了解できると思います。

前熟考ステージの人は、運動をするつもりはなくその必要性も感じていない人ですが、長年に渡って培われたその人の認知の仕方をえることは一朝一夕にはできません。私は精神看護を専門にしている教員で、対象が患者であれ学生であれ、待つこと、根気よく関わることは日常の延長です。面接では、参加できることそのものを支持し、できる時にできる範囲のことからやってみましょうという助言をしていました。

熟考ステージは6ヶ月以内に行動を変化させる意図がある人で、運動による恩恵を伝えられると活動量を少しづつ増やし、自信を深めていくける時期です。ある参加者は歩数を増加させることに意欲的でしたが加齢に伴う身体的負担にも配慮が必要でした。そこで、抑制的な助言や、歩かなくてもできる身体活動についての提案も行いました。人間を対象とする研究では、結果を出すことはもちろん重要ですが、そのプロセスに無理があつてはなりません。また、これらも精神看護の考え方ですが、本質的に重要なことは、対象者がその行動をするかしないかを自分で決められるようになることなのです。

〈終わりに〉

介入群のなかには、高齢者特有の身体状況によって歩数を増やすことができなかつた方々がいました。このような方々への支援こそ必要であるという思いから、後日、理学療法士の協力を得て改めて介入を行いましたが、歩数の増加には至りませんでした。ですが、この方々に共通する強みは、自分たちを不活発であるとは認識しておらず、積極的に取り組む姿勢をいつも失わなかつたことです。

私自身は「ポールウォーキング」を体験したことがない、若くて元気な人々が楽しむスポーツというイメージを抱いていましたが介護予防やリハビリテーションへの有効性や、高齢者に適した歩行の仕方を理解する機会となりました。ポールウォーキングの習慣化を目指す方々およびその指導者のみなさまにとって、何かのお役に立つことができました幸いです。

行動変容の世界的に標準的となっている（と思われる）理論を踏まえ、実践的である面接時の対応について具体的なやり取りを示していただいたことは、貴重な知見であると思っています。紹介記事も簡潔にまとめていただき、柴先生に深謝！次回は是非ポールウォーキングにチャレンジくださいませ。

（NPWA監事 峯岸瑛）

ポールウォーキングの行動変容ステージ 柏の葉ポールウォーキングクラブ

8ページでご紹介した武田明コーチ率いるPWクラブでは、地域の人々がポールウォーキングによる健康習慣構築にむけ以下のような支援策をステージ別にまとめています。しかしながら、行動変容のプロセスは、常に「無関心期」から「維持期」に順調に進むとは限りません。いったん「行動期」や「維持期」に入ったのに、その後行動変容する前のステージに戻ってしまう「逆戻り」という現象も起こります。特に、リタイア組男性は居場所と生きがいを失ったことから閉じこもりになります。【歩く（あ）】【喋る（し）】【食べる（た）】の3拍子揃った生活が、社会から外れた途端、生活不活発の状態に陥るケースが不意に現れます。歩かなければ、歩けなくなる。（ルールの法則）からも生活不活発（運動不足）病は深刻です。

ステージ	定義	必要な支援は？	支援に必要な資源は？	誰が、いつ、どこで、どのようにやるのか？
無関心期	6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がない時期	柏の葉公園でスマ歩体験教室を体験してもらう。(コーチ スマ歩検定官)	柏市のスマ歩検定官(2名) (街の健康研究所より派遣)	地域包括支援センターの職員・柏市民健康づくり推進員にスマ歩体験教室でポールウォーキングを体験してもらう。
関心期	6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期	スマ歩体験教室受講者の中からポールウォーキングのベーシックコーチ並びにアドバンスコーチの資格を取得してもらう	日本ポールウォーキング協会からマスターコーチに出張してもらいコーチの認定資格取得4h ベーシック 5h アドバンス	地域包括支援センターの職員ならびに柏市民健康づくり推進員の方にコーチ資格を取得してもらう。
準備期	1ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期	介護保険被保険者証(65歳)を送付するとき、ポールウォーキングの体験教室チラシにスマ歩ダイヤ・活動量計のパンフと補助券を同封する。	左記の65歳以上の希望者に対しコーチ資格を取得した、地域包括支援センターの職員や柏市民健康づくり推進員によるポールウォーキング体験教室を開く。	地域包括支援センター・居宅介護支援センター・エルネス柏・街の健康研究所・整形外科医にレンタルポールを設置する。希望者に会員登録してもらう。
実行期	明確な行動変容が観察されるが、その持続がまだ6ヶ月未満である時期	レンタルポールを置いてある所でスマ歩ダイヤを支給する。スマ歩ダイヤの入力代行をしてあげる。(有料)	地域包括支援センターまたは柏市市民健康づくり推進員による入力代行。N-システムの柏市としてアプリ配布。	柏市のサイトにスマ歩のアプリを掲載し、ダウンロードしたひとは自宅で入力できるようにする。パソコンのない人は左記の入力代行をしてあげる。
維持期	明確な行動変容が観察され、その時期が6ヶ月以上続いている時期	スマ歩ダイヤ	スマ歩ダイヤ 8000歩20分 6ヶ月達成した人を柏市のホームページで表彰する。	スマ歩ダイヤ(月1回)を挟んで本人と面談(結果として相談に乗るという感じ)

行動変容のステージを一つでも先に進むには、その人が今どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要になります。



COACH MEETING 2015 前期 フォトレポート

テーマ：「歩行機能をダイレクトに高める ポールの更なる活用法を探る！」

～ポール活用によるカラダづくりの可能性を探る！～

股関節の可動域を広げ、下肢筋力やバランス機能、歩行機能を
ダイレクトに改善する様々なアプローチを学ぶ！！

前後左右の筋バランスのとれた動くカラダづくり（身体調整）に向か、ポールをウォーキング以外のあらゆるシーンにおいて活用する術を具体的な実践法を交えながらコーチの皆さんと考察する4時間セッションを全国7ヶ所で開催しました。また、ポールとの併用で無限に用途の広がるアイデアも可能な限りシェアしました。主力のひとつとしてスマートバンドも紹介しました。現場で頂きました声を反映した最終版がこの度完成しました（裏表紙参照）。（本4時間セッションは2年間の有効期限内に履修すべきコーチ資格更新対象講座となっています）！また、コーチミーティング翌日（除横浜会場）には、「スマ歩検定6時間研修」も同時開催しました。



以下に各会場での報告を兼ね、フォトレポートをお届けします。

岐阜（中津川） 4/25（土） 東美濃ふれあいセンターにて



長谷川弘道MCによる特別セッション「参加者の心をキャッチするには・・・？」からキックオフ。堀和夫MCによるPW（右手）&NW（左手）による連結変換、土田洋MCによるコーディネーショントレーニング（PW→ナンバー→PWへと合図で切り替え）へと連携され、フィナーレは片山いずみMGによるTWIN POLE REVOLUTIONへと正に革新的なイノベーティブセッションが繰り広げられました。



東京（千代田区）

5/9（土） ちよだプラットフォームスクエアにて

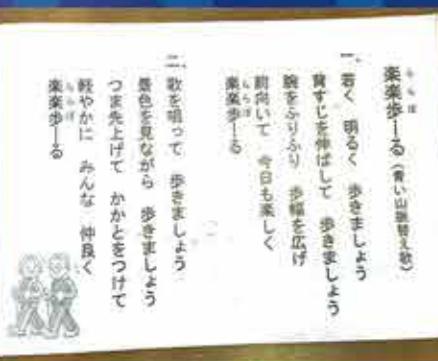
安江千佳MCによる体験学習メソッドを取り入れたPW教室の提供法、岸野弘伸MCによる2025年を見据えた地域包括ケアシステムにおけるPWの可能性についての解説、佐藤ヒロ子MCによる継続にむけたサークル運営のノウハウが提供され、参加コーチからも積極的な意見が交わされました。スマ歩検定官研修では、スマートバンドのオリジナル活用法が数多く参加者間でシェアされました。



宮城（七ヶ浜）

6/5（金） 七ヶ浜老人福祉センターにて

これから始まる仮設住宅から復興住宅への移転を目前にして体調不良を訴える住民が急増する中、七ヶ浜役場の保健師・コーチの皆さんの要請で、特別コーチミーティングを開催。楽楽歩る（ららぽーる）体操など楽しく覚えられるオリジナル運動メニューの紹介や狭いスペースでも運動できるスマートバンドについての具体的な活用法が検証されました。



福島（伊達）

6/6（土） 伊達保原運動教室にて

市庁舎周辺の広大なスペースを利用して、スマートバンドを活用したNW/PW疑似体験、筋トレ&ストレッチングやポールレクのシェアリングまで、時間の許す限り展開。フィニッシュは、長岡智津子MCによる「顧客の心を捉えて放さないアプローチ法」が自身の社交ダンスティーチャーの経験談を踏まえユーモアたっぷりに提供され、ユニークなセッションに。



鹿児島（指宿）

6/18（木）指宿ロイヤルホテルにて

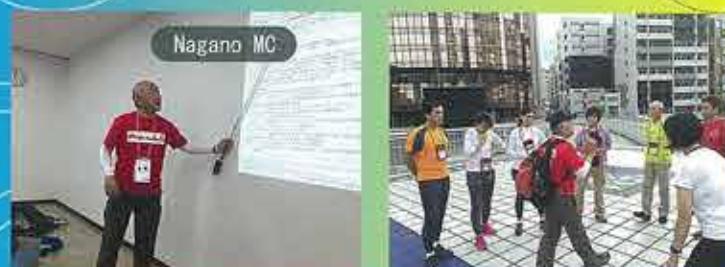


鹿児島県薩摩半島最南端の街、指宿市。その温暖な気候から「日本のハワイ」といわれる指宿ビーチラインに併む瀟洒なロイヤルホテルを舞台に、心と体を開放してのコーチミーティングは全国の皆様におすすめです！PWヘルスツーリズムを担当した内村ゆりMCはこの若女将でもあり、「温泉若女将と歩こう！PW無料体験会」はホテルの看板アクティビティとなっています。首都圏の介護難民問題がクローズアップされていますが、指宿へのブチ移住なんかは最適といえます。

神奈川（横浜）

7/2（木）横浜市健康福祉総合センターにて

コーチミーティング2015前期のフィナーレは横浜で。平日にもかかわらず早朝より多くのコーチが駆けつけてくれました。山内賢アドバイザーによるPW/NWを車や動物に例えて考察を加え、違いをわかりやすく解説。長野重美MCによる超高齢化日本の縮図ともいえる都内UR団地におけるPWによる健康づくり・地域づくりの介入成果と課題が発表され、最後は平岡裕美子MCによるフットケア。車でいうところのタイヤにあたる足のケアの重要性を深く認識する有意義なセッションとなり参加コーチからの質問も数多く寄せられました。



2015後期 資格更新研修【コーチミーティング】全国5会場にて開催決定！

安全で楽しい、即効性のあるポールを使った高齢者運動支援の実践

開催日程：時間は全会場共通 9:00～17:00（含昼休憩1時間）

- ① 8月30日（日）西宮／Vivoフィットネスクラブ IN ノボテル甲子園
- ② 10月4日（日）新潟／新津B&G海洋センター
- ③ 10月17日（土）横浜／万国橋会議センター
- ④ 11月8日（日）金沢／金沢市民芸術村
- ⑤ 11月29日（日）名古屋／名古屋国際会議場

* 健康運動指導士単位認定 お申し込みは協会WEBにて

本7時間研修は、従来のコーチミーティング4時間セッションにベーシックコーチ研修凝縮版をプラスしたブラッシュアップ編となっております。
BRUSH UP COACH MEETING
ベーシックコーチマニュアル最新版・指導虎の巻・スマートバンド・ポールレンタル代が含まれます。

EVENT REPORT

第1回ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会

去る5月17日、埼玉県志木市にて、ノルディック・ポールウォーキング4団体が一つになって大会を開催する全国初の試みが行われました。この事業は、市民との協働により、市民の健康寿命の延伸及びスポーツを通じた健康づくりと、にぎわいの創出を図ることを目的に「いちは健康21プラン（第3期）」推進事業の一つとしたもので、650名に及ぶポールウォーカーが全国より参集しました。NPWAは設定された4コースの内2ギロコースとチャレンジコーナーを担当し、ゆるキャラのかバル君と気持ちのいい汗を流しました。



全国レクリエーション大会

研究フォーラム（9/20）in なごの



9/19-21長野県全域で開催される第69回全国レクリエーション大会の研究フォーラム（9/20 13:00-15:00）於：長野市 清泉女子学院大学にてポールウォーキング協会がワークショップと事例発表を担当させていただきます。ご興味のある方は事務局まで今すぐ！
TEL 026(233)3025

日本公衆衛生学会

シンポジウム・自由集会（11/4～6）

11/4-6 長崎で開催される第74回日本公衆衛生学会（テーマ：ライフステージに合わせた健康づくりを目指して）のシンポジウムと自由集会にポールウォーキング協会が「ポールを手にしたウォーキングによる健康増進・介護予防・社会参加における有効性」についての発表チームに参加します。また、期間中展示ブースにてデモンストレーションも担当します。



2015年度マスターコーチ養成2DAY研修のご案内

Master Coach

マスターコーチ MC

MC 2DAY 研修

参加費：70,000円

（指導マニュアル・指導ツール一式・認定登録料が含まれます）

*料金は税抜価格です。



- 開催日：平成27年12月5日（土）～6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北鎌倉及び周辺施設にて
- 集合：12/5（土）13:30
- 解散：12/6（日）15:00
- ※スマ歩検定官登録者は特別価格にて参加可（詳しくは協会迄）