

毎月第2・第4月曜日に開催しています。

体験教室の様子



体験教室 ウォーミングストレッチと股関節



体験教室 腕の上下と前後と肩甲骨



体験教室 25m歩幅測定



楽しむ会の様子(第2土曜日)

ポールウォーキングで基礎体力作りとアウトドアを楽しむ会



バトローラー証受領者で構成



こんぶくろ池など4つのコース



クラブのスローガン：歩かなければ 歩けなくなる。

ポールステーションの設置



実際の大きさ



しっかり歩き(2段ギヤ)のポイント		筋トレの王様スクワットのポイント	
①	遠くを見る	①	膝とつま先は同一方向
②	歩幅を半歩広く	②	膝はつま先より前に出ない
③	ポールはかかとの横に置く。	③	呼吸を止めないでカウントする。

高齢者問題の切り札! 健康寿命延伸の切り札! ポールウォーキング
 成功法則(=能力×熱意×考え方)の 考え方と言うと「モディフィケーション=強度変換」という考え方である。
 健康寿命の延伸は、「歩く速さ」である

ポールウォーキングとウォーキングの違い	ポールウォーキング	ウォーキング
手の振り方	前後	上下
使用する筋肉	下肢と上肢	下肢のみ
体全体の筋肉	90%	60~70%
おしゃべりに対し	足が止まらない	足が止まる
カカト接地	◎	○
つま先蹴り出し	母指	母指球

取り組みたいこと

2015年介護法の改正で要介護3以下は 自宅で介護することになりました。
 室外では ポールウォーキング 室内では アルポ を 合言葉にしたい。
 高齢化が進む中 認知行動療法として 将来、介護施設での必需品になるアルポ。
 また 最近ではスマホ巻き肩の矯正としても 老若男女を問わず注目されている。
 左 ポールウォーキング用ポール(街歩き用)
 右 アルポ:先ゴムの材質はシリコン製(室内用)

ポールの3つの目的

- 有酸素運動
- 筋トレ
- ストレッチ

