

# 柏の葉ポールウォーキングクラブ

代表理事 武田 明

ポールウォーキングは、「仲間に会いたい」と社会参加を促す道具です。

我がクラブは「杖と車椅子」の前に「ポールウォーキング」ありますよということを啓蒙・普及させたいと2015年6月に結成いたしました。

さて「ウォーキング」と「ポールウォーキング」は何が違うのか?ということを一言で言うと手の振り方がウォーキングが「上下」に対してポールウォーキングは「前後」だということです。わかったこととできることは別だということで出前講座や体験教室を実施しています。

腕を前後と言っても車と同じで1段ギヤと2段ギヤがあります。2段ギヤがいわゆる「引き肘」ということになり、手首が自分の脇腹の位置まで来ることを指します。ポールを持つことで誰でも「肩甲骨」を大きく動かすことができます。だれでもできる事を「再現性」があるといえます。ただし首を下げた同じ1段ギヤ2段ギヤを行っても「肩甲骨」は動きません。これがスポーツとしてヨーロッパからきた「ノルデックウォーク」と日本の整形外科医がより転倒防止にむけて開発した「ポールウォーキング」の違いです。

出前講座や体験教室で啓蒙・普及するだけでなく、高齢者の窓口である地域包括支援センターに順次「ポールステーション」を備えたいというのが我々の願いです。そして、次の我々の夢は、ポールウォーキングで体に覚えた動きを施設内では「アルポ」(※)に持ち替えて認知行動療法として自分の足で歩いてもらうことです。「歩かなければ歩けなくなる。」という柏の葉ポールウォーキングクラブのスローガンが「いいね!」と、皆様から言っただけのことです。

無断転載転写を禁ず

アルポ(※)とは室内用のポールウォーキングといえるものです。高齢者の筋トレとして 柏市が

ロコモ体操として輪ゴムによる筋トレを推進していますが、認知行動療法として 以前にポールウォーキ

ングを体得していた人にとって 室内での筋トレやストレッチの道具となるものです。

※ 1段ギヤと2段ギヤは右足と左足が平行で頭の動きに上下はありませんが  
3段ギヤは右足と左足が1本の直線の上を歩くためにひねりが入り頭の動きが上下になります。