

ポールウォーキング 体験教室を行う前の 7つの共有化 について

2020.1 改定

1.東京 2020 のオリンピックは 高齢化率 29%ですが 1964 年の東京オリンピックは高齢化率何パーセントだったでしょう？

①全人口ののうち 65 歳以上の人占める比率が 7%を超えると高齢化社会

②同じく 14%を超えると高齢社会③同じく 21%を超えると超高齢社会といえます。答え(**6 パーセントです。日本は 2007 年から 超高齢社会です。**)

65 歳以上の人口が、7%から 14%になるのに 仏は 114 年に対し日本は 24 年でした。地球上には 有史以来 **5 億人**しか生存できませんでしたが 産業革命以後 食料増産が可能になり 今や **70 億人以上**になりました。カーブの立ち上がりから 日本は 仏の 4 倍のスピードで高齢社会になったことがわかります。約 400 年の人口変動がすべての諸問題の原因になっている事がわかります。

2.ジョブズがスマホをこの世に発表したのが 2007 年です。それから 10 年で猫背に相当する体形が若者にも表れ 2017 年新聞記事になりました。なんといわれたでしょう？ 答え(**スマホ巻き肩**) その矯正方法としても注目されています。

3.ウォーキングが 健康に良いと言われるのはなぜですか？

答え(人は下半身に 70%の筋肉があります。 **歩くと第 2 の心臓と言われる ふくらはぎが ミルキングアクションにより 血の巡りがよくなるからです。**)

4.血は 何を運んで いるのでしょうか？ 主なもの 3 つあげてください。

答え(①**酸素:手を切ったり人間ドッグの検査で 血が検出されると大騒ぎになります。酸素が送られなくなると生存が脅かされます。**

②**栄養:エネルギーが供給されないと生存できません。**

③**体温: 血流が悪いと体が冷え、低体温症になると生存できません。)**

5.ふくらはぎがあるのは、直立歩行の人間だけだにご存知ですか？

答え(人間だけです。犬・猫・猿・熊・馬 いわゆる 4 つ足動物といわれるものには ふくらはぎはありません。人間の筋肉は 立つためと動く為の二つの役割がありますが 4 つ足動物の足の筋肉は 動くためだけに使えます。

人間が勝てるものは 亀とか怠け者ぐらいです。心臓から一番遠いところにある足の血液を静脈で心臓まで戻すのに ふくらはぎがあるのです。)

6.IVV を発行できるウォーキングクラブは 何キロ歩けるコースを設計できるクラブかご存知ですか？ また青信号が変わるまでに横断歩道を渡れますか？

15 分以上歩けますか？ という、7つの「ロコモチェック」をご存知ですか。

答え(**国際基準で 10 kmのコース設計ができることと定められています。**

フレイル化した人は どう考えても 1 km以下です。同じ歩くことですが 健康な人とフレイル化した人は 歩く距離が違うのです。)

7.お散歩歩きとしっかり歩きでは しっかり歩きが「早く」あるけませんが「健康な人のしっかり歩き」と「フレイル化した人のしっかり歩き」の歩き方が違うことをご存知ですか?

答え(早く歩く方法は 2つあります。①筋力があり健康な人が腕を肘から90度にまげ手に生卵を握っているように軽く握って「ピッチ」をあげる方法が1つです。もう一つは ②筋力が落ちフレイル化した人が 腕を肘からまっすぐ前に突き出して足の「ストライド」を広げる方法です。ストライドを広げると足の早い人も遅い人も必ず早くなります。ポールウォーキング体験教室で 足の「ストライド」の広がりを実感していただきます。)

以上が本日 皆様が 実技を受ける前に共有化してほしい7つです。

その 超高齢化社会(1 km四方)をドローンで写したのがこのパネルです。

そうです 皆様が 生活されている「町会」です。

ポールウォーキング と各種ポールについて

- ① トレッキング用ポール
- ② ノルデックウオーク用ポール
- ③ ポールウォーキング用ポール
- ④ アルポ (室内用ポールウォーキング)

ポールウォーキング の5つのマナーについて

- ① クロスポールテクニック
人混みが多いところでは 両腕の脇を閉めてポールの1/3の下側をクロスさせて持ちましょう。
- ② ポールは方向を指し示す道具ではありません。
- ③ ポールをつけたまま動作をしないで下さい。必ず ポールから手を抜いて下さい。リュックから水を飲む時など 外さない ●歩いている人の転倒の原因になります。●自転車のスポークに差し込んでしまう原因になります。●自動車に当てて 思わぬ事故の原因になります。
- ④ エスカレーターでは 片手に2本持ち もう一方の手で ベルトを掴みます。エスカレーターの下座は 上りも下りも 下側です。
- ④ グレージングでは 穴に差し込まない用 ポールを持上げて歩きましょう。

ポールウォーキング 体験教室について

有史以来の長寿社会である日本では 世界初の「判った事ができますか？」の世界です。それでは「判った事ができますか？」と体験していただきましょう。