

柏の葉ポールウォーキングクラブを発足し 体験教室を開くまで

■退職後からポールウォーキングに出会うまで

退職後 なんの趣味もなかった私は 寝たきりと認知症だけにはなりたくない
と 首都圏に近い退職者として どんなメリットがあるかと考えました。

そして 交通費だけ支払えば 新聞社や展示会の基調講演で 著名人の
セミナーが 無料でジャンルに関係なく聞けることと 健康のために近くの
柏の葉公園で 毎日ウォーキングをするのを日課にしていました。

退職した 2012 年までとは 全く逆のことをすることで認知症にならない
ようにと PC をウインドウズから Mac に変えたり 髭剃りも往復式から 回転
式に変えるなど 頭を使うようにし スポーツバイク(自転車)で関東平野を走
り回ったりしていました。バイクの方は 事故後 ウォーキングに切り替え
関東や秩父の 33 観音巡りをしておりました。柏の葉ウォーキングクラブに入り
2014 年 2 月 7 日に千葉県のウォーキング指導員になりました。その年の 5 月
に 大田区で行われた 介護予防シンポジウムで 超高齢化社会を救う切り
札! としてポールウォーキング が取り上げられており 諦めていた 高齢社会
にも 切り札があるんだ!と 衝撃を受けたシンポジウムとなりました。

この時 多田羅さん 安藤さん 杉浦さん などと知遇を得ました。6/15 に
BC 6/26 に AC 9/7 にスマホ検定官と たてつづけに資格取得を行いました。
しかし コーチ資格を取得してから どうするのかについては なんの 手引
きもありませんでした。ウォーキング指導員から BC/AC コーチ・スマホ検定
官を共に取得した澤田さん(看護婦さん)と二人で 行き詰まってしまいました。

■ 具体的に行ったこと

1. 具体的に どんなことを心がけなければならないのだろうか?

26 年 12 月 11 日に リーダースキャンプの受講で知り合った 村上さんの
主催する 秦野ノルデック&ポールウォーキング クラブを 澤田さんと見学
させていただきました。わかったことは 高齢者といっても うさぎさんも
いれば 亀さんもいる まさしく「モディフィケーション」しなければならない
ということでした。また 当日は 雨天で中止にも関わらず 遠方から
出かけてきている高齢者を拝見した時 健康とは体力的なことだけでなく 居
場所としての精神的な面もあるのだと感じました。奥様の役割も大きいと思い

ました。その後 杉浦代表の「ポールウォーキング は 社会参加を促す道具です。」という言葉に出会った時 この時の体験が浮かびました。

2. 高齢者を 相手にするということで 保険については 日本ポールウォーキング協会 の仕組みがありましたが その他の関連資格を取得しました。

27年3月6日にノルデックウォーキングオフィシャルインストラクター を取りました。その時 ノルデックの人はポールの資格を取らないがポールの人は ノルデックの資格をとる人が多いとの話を聞きました。今から思うとポールの人は 高齢者が対象のため ノルデックとの違いはなんですか?

という素朴な質問に回答する必要があるためだとわかりました。またこの時インストラクターが身につけていた ハンズフリー拡声器 (野外での技能講習用)とビデオによる参加者へのアドバイスをを行うメソッドをみて 実技指導のポイントは「見えていないのは本人だけ」という発見につながりました。

27年3月14日に赤十字救急法救急員 27年5月21日赤十字健康生活支援講習支援員を取得しました。赤十字と消防署の違いは 救急車の中で 横並びで人工マッサージをするか 赤十字の相対で 人工マッサージをするかの違いだとわかりました。あとで 知りましたが 日本ポールウォーキング 協会でも教育用の AED の救急キットがあることを知りました。AC コーチ養成には 必須と思いました。

3. 27年の5月の連休に まちの健康研究所の開設 1周年記念ということで初めて体験教室を開くことになり、集客をどうしようか?ということになりました。その時は まちの健康研究所の PR をお願いしてしまいましたが 最初からスタートしたらどうなるんだろう?と思いました。

どのような キャッチコピーで チラシを作り 印刷すればいいのだろうか?と 諸先輩のチラシや日本ポールウォーキング 協会のチラシやコーチの理論本の中から文言を拾いチラシ案を作成しました。その後まちの健康研究所から チラシや集客も移管された時に このことが役立ち WEBで「プリントパック」を見つけ 印刷するようにしました。納期で価格が違うのも初めてしりました。印刷した チラシを 高齢者が対象ということで(今ではスマホ巻き肩の矯正手段としてのポールウォーキングとして必ずしも高齢者だけでないが)配布先として 35箇所 柏市の 整形外科医を訪問し 高齢者施設 約 60

箇所を 訪ねて リサーチした先に 置かせてもらいました。その時柏市の公共施設 22 箇所(2018 年現在 23 箇所)は 市役所に持ち込むと無料で配布してもらえるとわかりました。しかし 柏市民公益活動団体(5 人以上が必要)であることが条件になっていました。

テキストは 理論編から 抜粋し 作成することができ 日本ポールウォーキング 協会の コーチ養成システムは 他の団体にはない理論編があることだと 誇らしく思いました。受講してよかったと思いました。

4. 5 月の連休で初めて体験教室を開いて アンケート(10 点法)をとったら 7 点以上でほとんどの人が 9 点 10 点をつけており、そんなに求められているものだとして その時の スタッフで クラブをつくることになり ちょうど杉浦さんが 6 月に来られるということで 12 名の BC セミナーをしていただき 6 月 28 日に クラブを 10 名で発足し 7 月 3 日には 柏市民公益活動団体 特 292 号として認められました。

5. ポールのレンタルについては 日本ポールウォーキング 協会に 仕組みがあったが 教室を開いたときに どのように セッティングしておくのだろうか?という疑問がありました。5 月の連休に 初めて 体験教室を開いて見ての感想でした。自分たちは ポールを机の上に 並べておくだけでした。たまたま 現役時代 山形県鶴岡市に工場があり 先輩のうちを尋ねる機会があり 26 年のコーチ養成セミナーで知り合った山形県の「よくなる整体院鶴岡」の菊地伸院長(マスターコーチ)が 先輩と同じ町名だったことから 27 年 6 月 30 日に 訪ねて見学させていただきました。その時 シナノの ポールディスプレイ台を見せていただき その存在感に 感動しました。また 整骨院として 体調が悪くなった人を対象にするのではなく 健康を維持するポールウォーキングの仲間を作って 先々悪くなった時に 思い出してもらおうという考えで 健康推進に元気高齢者と一緒に 歩いているとのことでした。

その年の 11 月 22 日に 柏市のフリーマーケットぽかぽか市があり シナノの坪井さんから ディスプレイと旗をレンタルしてもらい ポールウォーキングを PR しました。その時の写真をクラブの HP の写真に採用しています。

6. 体験教室の会場のディスプレイは 26年9月5-7日の スマート歩き検定官の時のバナーを 27年5月10日のスマホ検定官6時間セミナーで「人は 何もないと いろんなところに視線をするが バナーがあると 集中する。」という 杉浦さんのお話から 掲げるようにしました。

7. 27年8月16日の東京オリンピック記念青少年総合センターで行われた研修会で長谷川さんから 動画で実施されている 一段ギヤと2段ギヤの違いを教えるやり方を 応用して ウォーキングとポールウォーキング の違いを「腕を90度にして動かすのと 腕を真っ直ぐに動かすとの違いですよ」と「手のひらに ビールまたはスイーツを乗せて 落とさないように 前後に動かせますか?」とやっていることを伝え 教え方の了解をいただきました。しかし ノルデックとポールの違いを わかりやすく伝える問題は 残ったままでした。

8. ノルデックとポールの違いをわかりやすく伝えるにはどうすれば良いか?と悩んでいた時 27年12月5-6日のマスターコーチ2DAY CANPで 京都の松井さん(有限会社ヒューマンモア 代表取締役健幸運動コーディネータ)が 肩甲骨に手を当てて 首を上げ下げすることにより 肩甲骨の動きが違うことをわかりやすく伝えるやり方をシェアしていただきました。後日 横浜で行われた会議で 安藤先生に 質問したら 首を上げ下げすることで肩甲骨の動きが違うことを 確認できました。

9. 27年12月5-6日のマスターコーチ2DAY CANPで マスターコーチを取得し 28年3月2日我孫子の森川さんにインターンを受けさせていただき トレーニング方法を 教えていただきました。理論編と実技編で 場面転換するとか 「ポールウォーキングの基本姿勢」・「スクワットのポイント」を書き出して A4 の入る磁石付きのファイルで白板に貼り付けるなど 杉浦さんの理論を実践されていました。自分たちが コーチ取得で 様々な会議や 実技の中に いろいろ示していただいていたわけですが 森川さんのインターンをしてみて「相手研究して自分の工夫をする」ということが重要だとわかりました。協会として WEBで流している動画を DVDで 販売することも考えてはどうかと思いました。(健康生きがい財団で 村上さんの DVDが販売されてい

るように。)

10. クラブとして ノルデックとは違うポールウォーキング だということを強く印象付けるために 日本ポールウォーキング 協会の イラストを 3 点プリントしたものを 「整形外科医が開発したポールウォーキング 体験教室」という横断幕として作成しました。28 年 4 月 23 日の事でした。以後体験教室の実技会場には 掲示しています。ちなみに 3 点のプリントは ①男性と女性のポールウォーキング のイラスト②さるから直立歩行を経て車のイラストからポールウォーキング のイラスト③日本ポールウォーキング 協会のマークです。その後 クラブで 28 年 5 月 15 日の第 2 回志木市いろはウォークフェスタ 2016 に行こうということになり 参加するならクラブのユニフォームを作ろうということになり 日本ポールウォーキング協会の コーチ用の T シャツから プリントマーケットを探し出し 背中の 1 段目に コーチテキストにあった 「歩かなければ 歩けなくなる」というキャッチコピー 2 段目に横断幕の②のイラスト 3 段目に クラブの名前を入れました。また 胸には協会のダウンロードできるイラストの中から ポールウォーキング のイラストをいただき その下に クラブの英語の略称を 入れました。協会のウォーキング PLUS にも取り上げられ WEB でも掲載されて クラブ員の団結力に貢献しました。その時の後ろ姿の写真をクラブの HP の写真に採用しています。

11. ノルデックとポールウォーキングの違いをわかりやすく伝えるにはどうすれば良いか? という問題で 峯岸さんから「ノルデックは ポールがないと競技にならないが ポールウォーキング は ポールがなくても 歩ける状態を目指しており 似て非なるものだ。」という言葉でした。ウォーキング分野からポールウォーキング の世界に飛び込んで 不思議だったのが 10 キロ歩ける人を対象にしている若者のノルディックと 1 キロメートル以下しか歩けない高齢者のやるポールウォーキング をなぜ一緒にして 考えているのかということでした。IVV を発行できる団体(日本では一般社団法人日本市民スポーツ連盟)と考えるだけですぐ分かることなのだが まだ 5 キロ以上 歩ける人がいたため 混同していたとおもわれます。健常者・プレフレイル・フレイル・介護者という 4 段階と考えると 健常者やプレフレイルの人が 対象の時代には ノルデックとポールの比較として 区別するには 形状比較しかなかっ

たのではないかとかんがえられる。「メディカル・ポールウォーキング」として、対象者がフレイルや介護者に広がってくると協会理事の峯岸さんの「ノルデックはポールがないと競技にならないがポールウォーキングはポールがなくても歩ける状態を目指しており似て非なるものだ。」という言葉が生きてくる。

12. 28年12月2日の更新講習会でのポールウォーキングの手首の可動域を確実にする人差し指を指し示す新しい(元々は安藤先生がおっしゃっていたもの)方法と「ポールウォーキングの支持基底面と歩行安定性の図」で示されたポールウォーキングがセーフティウォーキングである根拠は「ノルデックウォーキング」と決定的に違う安藤先生の「メディカル・ポールウォーキング」の理論的裏付けをしたものとして大変心強いものとなりました。以上12項目についてコーチ資格を取得後行ってきたことです。

以上のことからポールウォーキングの普及啓発について体制が整いましたがコーチ資格を取得後ポールウォーキングを普及・啓発するために日本ポールウォーキング協会として上記のような道具立てを行いコーチに販売していくように商品化してほしい。**普及・啓発にはパッと一目で日本ポールウォーキング協会だ!!とわかる必要があります。**それにはコーチ資格を取得した人が体験教室を開く時チラシから会場設定までそれとわかる小道具を入手できるようにすべきだとおもいます。

そのほかにこれからの取り組みとして

- 超高齢化社会では日本ポールウォーキング協会だけの普及・啓発ではなく他団体とのコラボが必要になってきます。それは健康生きがい財団・フレイルサポーター・健康アンバサダー・RUN伴{ランとも}(2011年からNPO法人「認知症フレンドシップクラブ」が毎年開催している)などが挙げられる。
- 一般の人だけが取り組む普及・啓発に加え専門職による普及・啓発が必要になる。それらの人に対するコーチ資格取得制度を協会として新設する必要がある。2019年度から厚生省が理学療法士や作業療法士のカリキュラムを見直す動きを取っている今行うタイミングである。
- 冬眠貯金の有効利用として毎年1200億円が期待できる。今日本におけ

る最大の補助預金財団である日本財団のデモ 200 億円である。19 年度からの実施にむけ 今総務省で 検討に入っている。活動の評価方法も アウトプットではなく 健康寿命の増進など アウトカムを 評価対象に加えた インパクト評価を 考えており それぞれの取りまとめの団体から シャンペンタワーのように 補助金を 分配する構想のようである。