

# 協働事業提案制度 アイデアシート



「市と一緒にこんな事業をしてみたい」「こんなことができるかな？」など、いつでもお気軽に、このシートを協働推進課へご提出ください。

いただいたシートをもとに、柏市の施策の紹介や関係部署とのミーティング等をいたします。

皆様の「想い」を整理し、相手（市）を知ることから始めてみませんか？

柏市長 あて

平成 29 年 5 月 19 日

## 提案者

団体名 柏の葉ポールウォーキングクラブ

代表者 代表理事 武田 明 (担当者 武田 明 )  
(連絡先 090-7736-6101)

## 1. テーマ

スマートシティ KASHIWA を 健康寿命で一番のまちにする。

(ポールウォーキングによるまちおこしを 提案します。)

## 2. 事業の概要

1. 超高齢社会の未来像は これまでの 平均寿命の延伸 という「延命」から 健康寿命の延伸 という 「QOL」(健康の質)へと これまでの価値観が 大きく変わってきています。すなわち 「フレイル層」に対して 手を打つことが求められているにもかかわらず 平均寿命の延伸に 結びつく 「歩ける」ことを延伸するための手しか打っていないようにおもわれます。目的に対して手段が違っているのではないのでしょうか？  
万歩計(歩いている時だけ)から 活動量計(1日中)に 変わっただけである。
2. 青信号で歩道を渡りきれない人や 15 分以上歩けないフレイルの人は いわゆる町内会の集会所に やっと行くことができる人であり IVW を発行できるウォーキングクラブに所属する 10km 以上歩ける人のことではないと思います。健康寿命の延伸は「**歩く速さ**」であり、活動量計(計測誤差 20%)ではなく 歩速計(計測誤差 3%)なのです。3.11 で「てんでんこ」に 逃げられるとポールウォーキングが脚光をあびました。
3. 2015 年 4 月から要介護 3 以上でない介護施設には入れなくなりました。長寿とともに高まる認知症のリスクが人々の心配事としてクローズアップされています。認知症のエビデンスとして知られている「歩幅が狭くなる」ことに対して 切り札といわれるものが ポールウォーキングです。「**歩く速さ**」を上げる方法には ピッチをあげるかストライドを広げるかの 2 つの方法がありますが フレイル化した高齢者に対しては認知症対策にもなり、ストライドを広げる再現性(誰がやっても同じ結果)があるポールウォーキングが最適です。室外ではポールウォーキング 室内ではアルポが が 日本ポールウォーキング協会から 提唱されています。
4. ポールウォーキングは 2006 年に 日本の整形外科医の院長室から 主に運動不足によるメタボ・ロコモ・サルコペニアなどによる転倒防止対策として 技術開発されたものです。似て非なるものに ノルデックウオークがありますが 雪のない夏場のスキー選手の体力維持から生まれており、手も足も駆動源であり、先行する選手のスキーを

## 様式 1

見るため首を下げた姿勢で競争します。首を下げた途端肩甲骨は動きません。ポールがないと競技として成り立たない ノルデックに対し、ポールがなくても歩けることを目指すポールウォーキングは まさに似て非なるものです。ポールウォーキングの最大の特徴は **モディフィケーション(強度変換)という考え方**である。すなわち 高齢者一人一人に合わせて「強度変換」して いかにか**下げた**サービスを提供できるかを見極めることができるのが コーチの仕事だという 考え方です。私も両方のコーチ資格を持っていますが、スポーツのスキーから来ている、足も手も推進力の駆動源と考えるノルデックは 速く・高く・遠くへという 「技能編」しかありませんが ポールウォーキングは「理論編」がありその特徴は**モディフィケーション(強度変換)という考え方**です。

5. 2006年に 技術開発されたポールウォーキングに対し 2007年1月9日にジョブスによって売り出された スマホは 10年で 瞬く間に老若男女に普及したが ポールウォーキングは 対象が高齢者に限られるため普及・啓発に時間がかかっています。パレット柏での簡易体力測定・まちの健康研究所での体験教室・さわやかちば県民プラザでの地域リーダーズ養成講座などを開催し、柏市のたまご補助金をもとに 無料の出前講座などで体験者増やしてきましたが 年間450名弱が 精一杯です。団塊の世代が後期高齢者に入る、すなわちフレイル化が始まる2025年まで8年しかありません。コーチを増やさないことには 始まらないと思いました。神奈川県健康生きがいきづくりアドバイザーの多くが ポールウォーキングの普及・啓発に取り組んでいると知りました。在宅医療・介護他職種連携の定着と促進など先進的な取り組みをしている柏市なら 共同事業として取り上げてくれるかもしれないと思い 今回の申請となりました。

**ポールウォーキングに特化した「健康寿命延伸のまち」という フレイルに特化した、まちおこしをしている都市がない。 柏市は 国の3つの特区に指定されているが その1つ健康長寿都市としての特区として スマートシティ KASHIWA に ふさわしい、とりくみであると思う。**

(提案する事業の市の支出見積額： 4,360,000円) + 講師料 + 交通費  
(前年度の団体の総収入(見込)額： 円)

### 3. 協働事業のアイデア

《何をどのようにして解決するか》

予算面などから一気に 困難であるが 計画的に下記のようなアプローチが考えられる。モデル地域として 介護認定の多い地域や取り組みに賛同してくれる地域から着手するのはどうかと思います。(高齢者相手のためメインとサブの2名のコーチが必要です。)

- ・ ①**フレイルサポーター**の中から 20名ぐらいコーチ資格者養成する。
- ・ ②柏市に9つある地域包括支援センターに各2名コーチ資格者養成する。
- ・ ③社会福祉協議会のセンターやいきいきプラザ7箇所各2名コーチ資格者養成する。
- ・ ④柏市に約20あると言われるふるさと協議会の健康づくり推進員の各1名をコーチ資格者養成する。
- ・ 健康に関心の高い**フレイルサポーター**は 整形外科医が立ち上げた日本ポールウォーキング協会の「理論編のテキスト」の考え方 すなわち**モディフィケーション(強度変換)**

## 様式 1

が受け入れられる と思います。認知症サポーターが、オレンジリングや傾聴の重要性を あげられるのと同じだと思います。

- ・ BC コーチ 4H 2 万円 AC コーチ 5H 2.5 万円 9H 4.5/万円一人×(20+18+14+20)=**324 万円**※ホームページのコーチ資格の情報から計算しました。

《市とどうい協働体制を組むか》

コーチ養成が終わったら、22 あると言われる柏市の近隣センターで 広報かしわで 近隣の希望者を募り ①②によるポールウォーキング体験教室を 開催する。①③によるセンターやいきいきプラザでの ポールウォーキング体験教室を 開催する。順次 ②④による 249 の町会の集会所で ポールウォーキング体験教室を開催する。

②の 9 箇所 ③の 7 箇所に ポールステーションを 設置する。1 箇所約 7 万円×16=**112 万円**※ポールだけだと 10 万円ぐらいになるので、半分室内用のアルポにしてみました。

※提案する事業を理解するために参考となる資料を添付してください。

### 4. 柏（市民）への成果

1. 健康寿命を延ばす手段として、生まれた地域で 最後まで住み続けたいという願いを 室外は ポールウォーキング 室内は アルポで 実現できる。2. 寝たきりになると 柏市で 250 万円から 300 万円/人・年かかると言われるが 歩く(有酸素運動)・筋トレ(無酸素運動)・ストレッチの 3 つの機能を持つポールウォーキングで 確実に負担が減少する。

「柏フレイル予防プロジェクト 2025」の狙いにもあっている。柏市の障害者基本計画のノーマライゼーションという考え方に対し、モディフィケーション(強度変換)という考え方を「高齢者いきいきプラン21」では定着させてほしい。

3. ポールウォーキングは 手の動きと友人との会話(歩く速さで うさぎさん・亀さんに分かれるが)でも ウォーキングと違って足が止まらないので 社会参加となり、認知症対策として有効である。

4. 自分の健康だけでなく、孫の登下校の時間に合わせると 見守りにもなり、公園の遊具や異常気象による道の水溜りなどを連絡することにより貢献できる。市民には健康、市は携帯を持った動くセンサーから 防犯や傷んだインフラ情報が得られることになる。

### 5. 市に聞いてみたいこと、話し合いたいこと

他の都市が 健常者と「フレイル層」とを同一視して ノルデック・ポールウォーキングの併用した大会を開いているが 柏市が展開している フレイルサポーターの正しい理解が進まない。フレイル層は ポールウォーキングで 町内会の 集会所や公園で歩くものであって、健常者のようにどこどこへ集まって大会を開くものではないということを

柏市は示すべきである。柏市の介護ボランティアが 65 歳以上と年齢制限があるのは 高齢者の気持ちが理解できるという考え方である。大会というと どこか 1 箇所に集めるといふ考え方は フレイル化した高齢者には 通用しないことを発信して欲しい。

フレイルサポーターの養成講座の中に 日本ポールウォーキング協会の コーチ取得のテキストを採用していただくと フレイルサポーターの目指しているものにより理論的裏付けを与えることができます。それに 実技を取り入れれば コーチ取得と同じ内容になるため 講師要請をすれば 協力も得られるのではないかと思います。私もコーチ養成の資格を持っているが 市の事業であれば 外部の協力をとりつけ安いと思います。

★★★提案者プロフィール★★★

(活動内容、これまでの実績やPRなど)

1. 整形外科医が開発したポールウォーキング体験教室  
2015年から毎月第2第4月曜日 4-9月夏時間(午前)10-翌3月冬時間(午後)
2. 2015.6.28 柏の葉ポールウォーキングクラブ発足 特292号活動団体 代表理事
3. 2015年からばかばか市・フェスタ連続参加(パレット柏で簡易体力測定3回実施)
4. 2015年赤十字救急法救急員取得
5. 2015年10/11/12月クラブ発足記念無料体験会3回実施
6. 2016年から県民プラザ「地域ポールウォーキングリーターズ養成講座」開始
7. 2016年4月マスターコーチPRO取得
8. 2016年5/6/7月平成28年度たまご補助金交付記念無料体験会3回実施
9. 2016年柏北部地域包括支援センターポールステーション設置と出前講座(無料)8回
10. 2016年柏オレンジフレンズ登録
11. 2017年健康生きがいづくりアドバイザー取得
12. 2017年平成29年度柏市たまご補助金交付団体。

■提出先 (直接・メール・FAX)

柏市役所 協働推進課 協働推進担当

info-kyds@city.kashiwa.lg.jp  
FAX: 04-7167-0941



■協働とは？

柏市では、「市民、市民公益活動団体、市など、みんなで知恵や力を出し合いながら、地域課題の解決に取り組んでいこう」という考え方のもと、お互いの立場や特性を認めながら、役割分担・連携・補完・協力を図り、より良いまちにするという共通の目的に向かって共に取り組んでいます。

■協働事業提案制度とは？

「市と協働して事業を進めたい」「既存の行政の事業をもっと良くしたい」…そんな思いをお持ちの皆さんからの提案を受け、共に提案内容の実現性を高め、実施に向けて力を合わせて仕組みとして導入するもので、お互いに対等な立場で事業に取り組み、「公共サービスの質の向上」「協働意識の構築」「既存事業の見直し」を目的としています。

■まずはパートナーを知ることから！お気軽に御相談を。

このアイディアシートをもとに、団体の中で考えを整理したり、市や市内で行われている施策や事業を調べてみましょう。シートが出来たら協働推進課へお持ちください。事業や施策の紹介のほか、関係部署につながります。