

2021年 1月吉日

各位

柏市民公益活動団体 特 292 号  
柏の葉ポールウォーキングクラブ  
代表理事

武田 明

## 「日本の整形外科医が開発したポールウォーキング体験教室」 開催案内配布についてのお願い

いつも ポールウォーキングの普及・啓発に、格別のご高配を賜りありがとうございます。  
さて、このたび標記 2 月 3 月 4 月の計画が決まりましたので、配布及び掲示について  
ご配慮くださるようお願い申し上げます。**転倒予防のためにも体験教室をおすすめします。**

太極拳は転倒しないが「ゆっくり」すぎ! ポールウォーキングは転倒しないが「速歩」!!

ウイズコロナの中で「**運動の再定義**」が行われています。**体については**「歩かなければ・歩けなくなる!」と「筋トレに定年なし!」が高齢者の間で実感として受け止められています。**心については**「**コーキングテスト**」で どのストレスに対する耐性があるかが見直されています。元気高齢者もフレイル期に入ると お一人お一人体が違うように それぞれにあったパーソナルな運動が 求められるようになりました。※詳細ご参照ください。

フレイル予防は チラシにもありますように **モディフィケーション(modification) = 強度変換** が キーワードです。ポールウォーキング には 3つの効果があり それらを「**強度変換**」し 自分にあったパーソナルな運動にデザインすることができます。

※ポールウォーキングは **有酸素運動・筋トレ・ストレッチ**の3つの効果があり 公衆衛生学会の 多田羅 大阪大学名誉教授から 高齢者問題の切り札と言われ推奨されています。**有酸素運動の代表ウォーキング**は 血のめぐりをよくし 脳の回転を速くすることから 認知症対策として 推奨されますが 筋肉は 作りません。**筋トレの王様と言われるスクワット**は「筋トレに定年なし」と筋肉はできても 柔軟性はできません。**ストレッチの代表**は 静的ストレッチや骨ストレッチで 関節の可動域を拡げ 柔軟性を 作ることができます。3つの効用をご自身に合わせて「強度変換」して パーソナルなものにデザインできます。

### ポールウォーキングは 現代的な課題解決の切り札 一石二鳥の効果!!

それに加えて ポールウォーキング は 現代的な課題である「**認知症の予防**」や若者の「**スマホ巻き肩の矯正**」にも役立つと注目されています。

ご自分の健康増進が 社会貢献につながるポールウォーキングパトロールを提案いたします。ご自分の健康寿命の進展にポールウォーキングをすることが こどもの登下校・AED 設置場所・異常気象・防火・防犯・公園遊戯などのインフラ破損等の見守りにもなり 行政に知らせれば社会貢献にもなるという意味でも 一石二鳥の効果が期待できます。



クラブのHPを「QRコード」でも表示しました。是非ご覧ください。

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=20&v=croo4jpVdGg&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=croo4jpVdGg&feature=emb_title)

連絡先 柏の葉ポールウォーキングクラブ  
広報専務理事 阿佐美 克己  
メール [kpc20156@gmail.com](mailto:kpc20156@gmail.com)  
FAX: 04-7140-5457