

# クラブ発足の元になった議事録抜粋記録

(2015年3月12日打ち合わせ)

HIP「あ・し・た」歩行ブース内容とポールウォーキングイベント打ち合わせ議事録

## 【2. 2015/5/1-3 実施予定 ポールウォーキングイベントについて】

「あ・し・た」スタッフ武田様よりポールウォーキングイベントについてご提案頂いた。

2015年5月1, 2, 3日 1周年イベント クリスタル広場

ポールウォーキング体験教室参加者の歩行測定を実施する。

午前部10名・午後部10名 5名ずつ時間差で測定

その他の時間は、「あ・し・た」スタッフ、飛び込みを測定する。

イベントの目的は「あ・し・た」の宣伝と誘導、来場者、登録者数の増加への貢献とする。

### ①ポールウォーキングについての説明

整形外科医が考案。虚弱高齢者に向いている。

学術的発表:千葉大 矢島先生 慶應大学 山内先生

団塊の世代が後期高齢者となる前に健康を維持することを自覚させるべき。

武田さんの目標:参加者に自分のコースを作ってもらうこと。

「あ・し・た」で実施する意義を再考。できれば店舗(スポーツ用品店)を共同で売り上げに貢献し、被験者の外出機会を増やし街の活性化につなげる。効果確認で「あ・し・た」訪問の頻度も上がり、更には友人紹介など会員の増加になるとよい。検証の方法があるか？

## ②イベント計画案

# ポールウォーキング体験教室

2本のポールを手にして、もっと簡単に安心して歩きませんか!

## 主催 まちの健康研究所「あ・し・た」

ノルディックウォーキングとは別に ポールウォーキング専用の体験教室を開催します。

ポールウォーキングは、日本の整形外科医が、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)・認知症・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)対策として開発されたものです。ノルディックウォークと比して、より転倒防止を重視し、安心に、安全に、簡単に、誰でも、いつでも、気軽に、始められます。ポールを使用したポール体操で筋力・筋持久力・柔軟性の向上指導も行います。

- こんな方には **ポールウォーキング**をお勧めします。
  - 歩くことに少し不安のある方(足腰の衰えを感じる方、最近つまづくことが多くなった方等)【ポールを持つことで左右のバランスが取れ姿勢良く安心して歩けます。】
  - 介護予防、未病(健康と病気の間にあるもの)対策の観点から将来寝たきりにならないように、少しでも健康寿命を伸ばしたいと考えている方【上半身も使う全身運動です。】
  - ご家族の方で歩行不安があり、ぜひご自分が一緒に歩行することを学んでみたい方【医師から運動の制限を受けていない方、自力歩行ができる方、両手でポールの持てる方】
  - リタイヤした団塊世代で「健康づくり&居場所づくり」を考えている方【地域パトローラー(防犯・インフラ・気象等)】



- 日程:毎月第2月曜日・第4月曜日(原則)
- 場所:TX 柏の葉キャンパス駅(クリスタルホール又はかしのほらっば)
- 時間 10:15 集合~12:00 (4月・9月)  
13:15 集合~15:00 (10月・3月)
- 実際の開催日程は、下記の通りです。  
5月25日(月)6月8日(月)、22日(月)7月13日(月)、27日(月)

- 参加費 専用ポールご持参の方は、300円/回です。当日会場でお支払い下さい。  
専用ポールをお持ちでない方は、600円/回(レンタルポール料含む)が必要です。ポールはポールウォーキング専用です。ノルディックウォーキング用・トレッキング用とは異なります。※必要な方は事前に申し込んでください。(ポールレンタルは先着10名迄)レク保険(無料)を希望される場合、48時間前迄(開催日時の2日前)に申し込んで下さい。
- 服装等 服、靴とは運動しやすいもの。水分補給ドリンク、汗拭きタオルを小さめのザックまたはウエストポーチに入れ、両手が自由になるようにしてください。
- 申込先 まちの健康研究所「あ・し・た」TEL:04-7179-7713 スマ歩検定官 090-7736-6101
- 雨天中止 中止の場合は当日8:00に決定。スマ歩検定官の携帯に問い合わせください。