

～ポールウォーキングの普及活動を通じて～

地域住民の健康寿命を延ばす

1. 活動概要

(1) 学習テーマ設定の理由

少子高齢化や運動不足病といえる生活習慣病など様々な社会的課題が顕在化する中、いつでも・どこでも・誰もが安全に実践できるポールウォーキングが注目されている。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)の対策として開発されたものである。

我々「考喜心」のメンバーの中にポールウォーキング指導員がいるため、まずは我々自身が「ポールウォーキング体験教室」を受講して実技などを習得した上で、介護施設や地域町内会などを訪問してポールウォーキングの普及活動を行うことにより、「健康づくり&居場所づくり」を通じて、地域住民の健康寿命を延ばすことに貢献したい。

また、高齢化の進展に伴い認知症の人は、平成24年(2012年)の462万人(高齢者の7人に1人)から、団塊世代が75歳以上となる平成37年(2025年)には約700万人(同5人に1人)に増加すると予測されています。我々が主催する「ポールウォーキング体験教室」の参加者の中には認知症の人もいると考えられるため、「認知症サポーター養成講座」を受講して「認知症サポーター」として、認知症の人とその家族がよりよく生きていけるように様々な支援をしたい。

(2) メンバーの役割分担

役割	氏名	主な担当分野	備考
リーダー	武田 明	計画立案、事業推進、渉外業務等	プロ指導員
副リーダー	工藤 光泰	書記・記録、報告書作成等	
	関根 勇治	ポールウォーキングの普及活動	
	石川 きく子	〃	
	山本 浩子	〃	
	大石 貴代美	〃	

(3)

第一期活動(事前準備)の実施状況

回数	日時	場所	主な実施内容
1	4月20日(木) 10:00~12:00	東葛飾学園大教室	ポールウォーキング体験教室を開催し、健康寿命の延伸に貢献することと、メンバーの役割分担を決定。
2	5月11日(木) 10:00~12:00	東葛飾学園大教室	体験教室に認知症の人も参加する可能性があるため、認知症サポーター養成講座を受講して、認知症の人を支援することを活動テーマに追加。
3	6月1日(木) 10:00~12:00	東葛飾学園大教室	活動計画書について検討を重ね最終案を決定。渥美先生に活動計画書と活動届を提出して趣旨を説明し、承認された。
4	校外活動一回目 6月12日(月) 10:15~12:00 13:00~14:30	まちの健康研究所 レジコミュ	「ポールウォーキング体験教室」を受講 「認知症サポーター養成講座」を受講
5	6月20日(火) 10:00~11:00	麗しの杜 光ヶ丘	ポールウォーキング体験教室を開催できないか相談。前向きに取り組む姿勢である
6	6月21日(水) 10:00~11:00	特別養護老人ホーム 「望陽荘」	ポールウォーキング体験教室を開催できないか相談。消極的な姿勢である
7	校外活動二回目 6月30日(金) 10:00~17:00	千葉県立 柏の葉公園体育館	ポールを使用した歩行技術などの復習 歩行技術の指導方法の範囲とやり方、施設管理者への依頼内容と確認事項の検討
8	7月6日(木) 15:00~16:45	東葛飾学園 調理実習室	体験教室開催に向けて購入した備品等の確認、施設管理者への要望・確認事項とPW実践プログラムの検討
9	7月13日(木) 15:00~17:00	東葛飾学園 調理実習室	施設管理者への要望・確認事項とPW実践プログラムの検討を行い最終案を作成
10	校外活動三回目 7月20日(木) 13:00~14:00	麗しの杜 光ヶ丘	施設管理者への要望・確認事項とPW実践プログラムについて打合せを行い、一回目の体験教室の開催日時と場所を決定
11	校外活動四回目 8月17日(木) 9:30~13:00	千葉県立 柏の葉公園体育館	体験教室を開催するに当たり、PW実践プログラムに基づく実技習得。フレイル化した人に向けて実技レベルを下げることも学習

(4)

第二期活動(体験教室)の開催状況

回数	日時	場所	主な実施内容
1	校外活動五回目 8月31日(木) 9:00~13:30	麗しの杜 光ヶ丘	第一回体験教室開催。参加者は8名で最高齢者89歳を含む平均年齢85歳。意識が高く運動への積極的な姿勢が見られた
2	校外活動六回目 9月28日(木) 9:00~16:00	柏市西原町会 ふるさとセンター	第一回体験教室開催。午前中の参加者は6名で最高齢者82歳を含む平均年齢71歳。午後の参加者は4名で最高齢者87歳を含む平均年齢80歳。
3	校外活動七回目 10月5日(木) 13:00~16:00	麗しの杜 光ヶ丘	第二回体験教室開催。参加者は6名で最高齢者91歳を含む平均年齢88歳。
4	校外活動八回目 11月11日(土) 11:00~14:30	パレット柏(柏市文化・交流複合施設)	健康フォーラムの開催に合わせて体験教室のデモンストレーションを実施。一般市民が対象で延べ二十数名が参加
5	校外活動九回目 11月16日(木) 9:00~17:30	柏市西原町会 ふるさとセンター	第二回体験教室開催。午前中の参加者は14名で最高齢者85歳を含む平均年齢74歳。午後の参加者は8名で最高齢者73歳を含む平均年齢71歳。特に午前中の体験教室には、特別養護老人ホーム「柏きらりの風」職員の参加、柏市役所地域支援課職員の視察及び柏市立豊四季中学校生徒の見学など多彩な開催となった
6	校外活動十回目 12月7日(木) 9:00~13:30	麗しの杜 光ヶ丘	第三回体験教室開催。参加者は3名で最高齢者91歳を含む平均年齢90歳。いずれも二回目・三回目の参加者

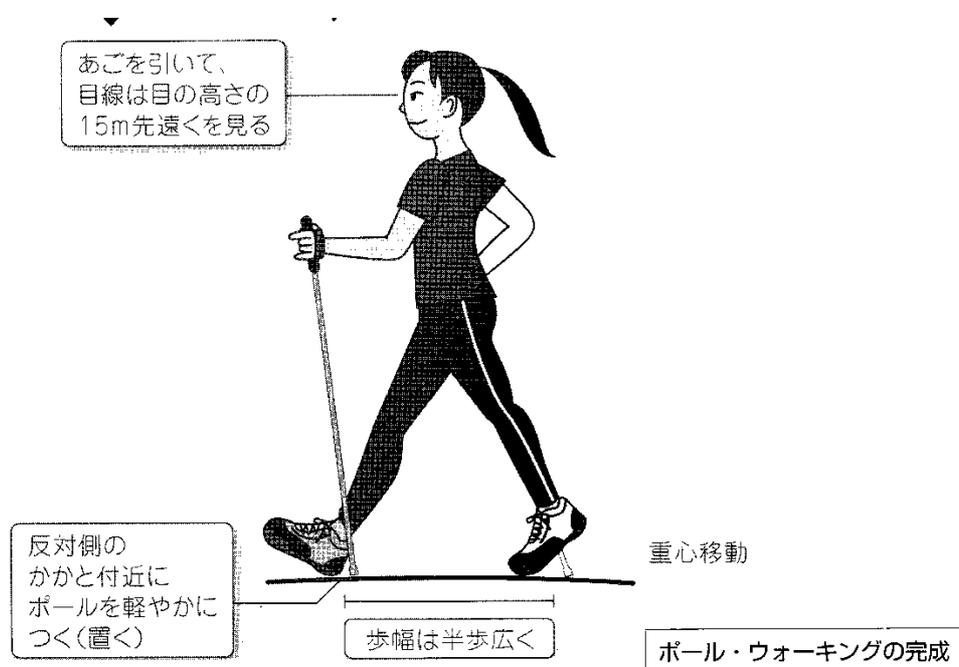
(5) ポールウォーキングの意義・効果

ポールウォーキングとは、両手にスキーのストックに似た専用のポールを持って歩く、日本で生まれた新しいウォーキング法です。ポールを持つことで4点支持となり、足・ポールによって生まれる面積(基底面)が拡大します。基底面が大きいほど安定し、基底面に重心があれば転倒を回避できます。ポールを前に置くことで、正しい姿勢を保持したまま、歩幅を広げてバランスの良い健康ウォーク(しっかり歩き)が完成します。

ポールを持つことでポールなしのウォーキングに比べて20~30%エネルギー消費量がアップし、肩甲骨を中心に上半身を積極的に動かす全身運動になります。

健康づくりの両輪は「歩く」と「筋トレ」です。有酸素運動(しっかり歩き)で内臓脂肪燃焼と軟らかい血管をつくり、筋トレで動く足腰と太りにくい体をつくれます。

ポールウォーキングなら、両方を一緒にできるので一挙両得です。



<運動と認知症予防>

1. しっかり歩きで病気知らず(筑波大の研究)

有酸素運動としての1日30分以上のウォーキングは心肺機能を高め、血圧を安定させ、骨の老化や動脈硬化のリスクを抑える。⇒ポールウォーキングでしっかり歩きなら1日15分でOK!

2. 運動による認知症予防(国立長寿医療研究センターでの取り組み)

しっかり歩きをしながら、脳を使うと認知症になりにくい。

~認知症の7割を占めるアルツハイマー病にも効果的~

(事例) 歩きながら、引き算。ステップ運動しながら、しりとり遊び。

(前の人が3つを並べ、その中の2つの言葉を後の人が繰り返すしりとり遊び)

2. 第一期活動(事前準備)

- ① 4月20日(木)に、活動テーマとして介護施設等を訪問してポールウォーキング体験教室を開催し、地域住民の健康寿命の延伸などに貢献することと、考喜心メンバーの役割分担を決定した。書記役が活動計画書の原案を作成して、次回の5月11日(木)に提示することにした。
- ② 5月11日(木)に、活動計画書の原案をベースに更に検討を重ねた。活動テーマに認知症サポーター養成講座を受講して、認知症の人とその家族を支援することを追加した。理由は我々が開催する体験教室に認知症の人も参加する可能性があるため。校外活動日は原則として学園が設定した6回の木曜日とし、訪問先に病院や町内会を追加した。書記役が活動計画書の修正案を作成して、次回の6月1日(木)に提示することにした。
- ③ 6月1日(木)に、活動計画書の修正案をベースに更に検討を重ねて最終案を決定した。同日、渥美先生に活動計画書と活動届を提出して趣旨を説明し、承認されたことから校外活動を開始した。

(1) ポールウォーキング体験教室の受講と復習

- ① 6月12日(月)午前中、まちの健康研究所「あ・し・た」において、柏の葉ポールウォーキングクラブが主催する「ポールウォーキング体験教室」を受講して、ポールを使用した歩行技術を習得するとともに、ボランティアを行う際に必要となるサブコーチとしての身のこなし方などを学んだ。今後、歩行技術や身のこなし方などを復習する場面を設けるとともに、高齢者やフレイル化(虚弱)した人に対する指導方法などを決めることにした(校外活動一回目)



ポールウォーキングの効果説明の様子



ポールの使用方法の様子



ポールを使ったストレッチの様子



25m歩幅測定の様子

- ② 6月30日(金)午後、千葉県立柏の葉公園体育館会議室において、ポールを使用した歩行技術とサブコーチとしての身のこなし方を習得するため、自主的に復習を行った。また、高齢者やフレイル化(虚弱)した人に対する指導方法について検討を行った(校外活動二回目)。



歩行技術(ピストン歩き)の復習の様子



実技の指導方法の検討の様子

- ③ 8月17日(木)午前中、千葉県立柏の葉公園体育館会議室において、8月31日に「麗しの杜 光ヶ丘」において開催する第一回体験教室に向けて、事前に作成した「ポールウォーキング実践プログラム」に基づく実技を習得した。特に、施設入居者の中にはフレイル化(虚弱)した人もいるため、相手に合わせていかに実技レベルを下げた体験教室にするかを学習した。実技指導は考喜心メンバーの中のプロ指導員を中心に行うものの、経験不足からサブコーチとしての身のこなし方などが難しいことが分かった。また、ポールを購入した人に対しては、収納するための布袋を作成できる型紙を無償配布することにした(校外活動四回目)。

(2) 認知症サポーター養成講座の受講

- ① 6月12日(月)午後、レジデンシャルコミュニティサロン柏の葉(レジコミュ)において、「認知症サポーター養成講座」を受講して、認知症についての正しい知識を会得するとともに、「認知症サポーター」として認知症の人やその家族を支える手立てなどを学んだ。受講後にオレンジリングを受領した。講師は柏北部地域包括支援センター保健師仲里氏。認知症の人に接する時の心構えとして「驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない」ことを学んだ。また認知症の人の気持ちを表した「フレディの遺言」を読み聞かせていただいた(校外活動一回目)。



認知症サポーター養成講座受講の様子



受講の証である「オレンジリング」

(3) 施設管理者への要望・確認事項とPW 実践プログラムの作成

- ① 6月30日(金)午前中、千葉県立柏の葉公園体育館会議室において、「ポールウォーキング体験教室」を開催するに当たり、施設管理者に対する要望・確認事項(免責同意、参加者の体調チェック、会場確保など)について検討した。要望・確認事項については、高齢者やフレイル化(虚弱)した人でも簡単にできるよう簡素なものにすることとし、メンバー各人が整理した上で意見を持ち寄って東葛飾学園大教室を借りて集約することにした。また、ポールウォーキング実践プログラムの中に、東葛飾学園の授業で学んだ「演習(子ども分野)遊びの学びと企画1」から、草津よいところを取り入れて準備体操を行うことにした(校外活動二回目)。



施設管理者への要望・確認事項とPW 実践プログラムの検討

- ② 7月6日(木)及び7月13日(木)の授業終了後に東葛飾学園調理実習室において、体験教室開催に向けて購入した備品等の確認と、6月30日の自主活動を踏まえてメンバー各人が持ち寄った意見を集約して、施設管理者への要望・確認事項とポールウォーキング実践プログラムの最終版を作成した。施設管理者に対しては、主に参加者の体調チェックと事故・ケガ等が発生した場合の対応などを要望することとし、ポールウォーキング実践プログラムについては、高齢者やフレイル化(虚弱)した人も参加することから、時間をかけて臨機応変に対応することにした。

(4) ポールウォーキング体験教室の開催日程調整

- ① 6月20日(火)に、サービス付き高齢者向け住宅「麗しの杜(うるわしのもり)光ヶ丘」を運営する(公財)モラロジー研究所を訪問し、「ポールウォーキング体験教室」を開催できないか相談した。施設管理者として前向きに取り組む姿勢が感じられた。
- ② 6月21日(水)に、特別養護老人ホーム「望陽荘」を訪問し、「ポールウォーキング体験教室」を開催できないか相談した。東葛飾学園コーディネーターの印南氏の仲介で実施した。施設管理者として消極的な姿勢が感じられた。

- ③ 7月20日(木)午後、「麗しの杜(うるわしのもり)光ヶ丘」を訪問し、施設入居者を対象に「ポールウォーキング体験教室」を開催するに当たり、施設管理者への要望・確認事項とポールウォーキング実践プログラムについて打合せを行った。その中で、要望事項である参加者の体調チェックと事故・ケガ等が発生した場合の対応については、施設管理者として対応できず参加者本人の責任で行ってもらうとの回答であった。

このため、我々が事前に作成した体調チェックと免責事項の簡易版については撤回することとし、体調チェックについては「日本体育協会スポーツ医科学研究(スポーツ行事の安全管理に関する研究)」を改変して使用し、事故・ケガ等が発生した場合の対応については「(一社)日本ポールウォーキング協会」で使用しているものとし、当日参加者に記入してもらうことにした。また、体験教室の開催については次の通り決定した(校外活動三回目)。

開催日時 8月31日(木) 10:00~12:00

開催場所 麗しの杜光ヶ丘「交流ホール」

3. 第二期活動(体験教室の開催)

第一期活動(事前準備)を踏まえて、介護施設や町内会などにおいて次のとおり「ポールウォーキング体験教室」を開催した。

(1)「麗しの杜(うるわしのもり) 光ヶ丘」での開催

- ① 8月31日(木)午前中に、サービス付き高齢者向け住宅「麗しの杜(うるわしのもり) 光ヶ丘」を訪問し、施設入居者を対象に「ポールウォーキング体験教室」を開催した(校外活動五回目)。

イ、9:00~10:00 会場準備

会場入口に開催ポスター・横断幕の掲示、会場内に机・椅子・白板の配置、飲料水・茶碗の準備、貸出用ポールの準備などを行った。

ロ、10:00~11:50 体験教室の開催

冒頭に「運動参加当日の体調チェック」と「免責事項同意書・肖像権使用承諾書」について、参加者から記入・署名の上で提出していただいた。

参加者は総勢8名(男性3名、女性5名)であり、最高齢者89歳を含む平均年齢85歳の中で、実践プログラムに基づく実技が実施できるか危惧したものの、参加者の意識が高く、かつ運動に対する積極的な姿勢が見られた。実年齢を全く感じさせない若々しさであった。

10m歩幅測定(一段ギア・二段ギア)により、歩幅が広くかつ速度が速くなったことを褒めたら喜んでいただいた。また、参加者への「デビューアンケート」において、①参加することで意欲が沸くと考えた、②自分の健康のために参加した、③参加して有難いと感じた との感想が寄せられたところであり、我々も体験教室を開催して本当に良かったと思った。

体験教室の開催に当たっては、参加者の募集・取りまとめ、必要な備品等の借用、デビューアンケートの配布・回収、ポールステーションの設置・貸出など、施設管理者の全面的な協力を得たところである。また、当日は館長自らが見学・写真撮影を行うなど、我々と一緒となって施設入居者の健康寿命を延ばそうとする姿勢が感じられたところである。

ハ. 12:00～13:30 反省会

実技指導はメンバーの中のプロ指導員が行ったものの、経験不足からサブコーチとしての身のこなし方などが難しいことや、当日はタイムキーパーを配置して、実技をゆっくりと時間をかけて臨機応変に行ったものの、全体の進行管理が難しいことが分かった。



(参考) 「麗しの杜(うるわしのもり) 光ヶ丘」の基本データ

事業内容	サービス付き高齢者向け住宅(63戸)、平成27年7月OPEN
入居・利用条件	60歳以上で自立又は要支援、要介護認定を受けている方
管理者	公益財団法人 モラロジー研究所
所在地	千葉県柏市光ヶ丘 2-1-1(麗澤大学キャンパス内)



ポールウォーキングの効用等の説明



ポールを使ったストレッチ(平泳ぎ)



ピストン歩きの様子



10m歩幅測定(二段ギア)の様子

② 前回開催(8月31日)の結果を踏まえて、10月5日(木)午後に二回目の「ポールウォーキング体験教室」を開催した(校外活動七回目)。

イ、13:00~14:00 会場準備

開催ポスター・横断幕の掲示、机・椅子のセッティングなどの準備を行った。

ロ、14:00~16:00 体験教室の開催

参加者は総勢6名(男性2名・女性4名、初参加3名・二回目3名)であり、最高齢者91歳を含む平均年齢88歳であった。特に、二回目の参加者は前回の経験を踏まえて取り組んでおり、その積極的な姿勢に感心した。

8月31日の初回の時は、施設管理者として我々と一緒になって施設入居者の健康寿命を延ばそうとする姿勢が見られたものの、今回は全て我々にお任せする姿勢であり、施設管理者としての熱意が感じられなかったことが残念である。

③ 過去二回の結果を踏まえて、12月7日(木)午前中に三回目の「ポールウォーキング体験教室」を開催した(校外活動十回目)。

イ、9:00~10:00 会場準備

開催ポスター・横断幕の掲示、机・椅子のセッティングなどの準備を行った。

ロ、10:00~12:00 体験教室の開催

参加者は総勢3名(男性1名・女性2名、二回目1名・三回目2名)であり、最高齢者91歳を含む平均年齢90歳であった。いずれも体験教室の経験者であり参加人数も少なかったことから、プログラムに基づく実践回数を増やして実施した。

二回目の体験教室で施設管理者としての熱意が感じられなかったことを始め、今後もポールウォーキングを施設入居者に広めていくためには、体験教室への職員の参加が不可欠であるとして、館長へ事前に要請したものの結果的には職員の参加がなかったことが残念である。

ハ、12:00~13:30 反省会

8月31日に開催した第一回体験教室以来、3ヶ月間に渡って設置・貸出をしていただいたポールステーションを本日回収し、新たにポールウォーキングに取り組むことにしている特別養護老人ホーム「柏きらりの風」へ貸し出すことにした。

(2) 柏市「西原町会」での開催

① 9月28日(木)に柏市「西原町会」ふるさとセンターにおいて、地域住民を対象に「ポールウォーキング体験教室」を開催した(校外活動六回目)。

イ、9:00~10:00 会場準備

開催ポスター・横断幕の掲示、机・椅子のセッティングなどの準備を行った。

ロ、10:00~12:00 体験教室の開催(その1)

参加者は総勢6名(男性2名、女性4名)であり、参加者の中に82歳の高

齢者もいたことから、実践プログラムに基づく実技を実施するに当たり、ゆっくりと楽しく行うことに努めた。

10m歩幅測定(一段ギア・二段ギア)により、歩幅が広くかつ速度が速くなったことを褒めたら喜んでいただいた。参加者への「デビューアンケート」においても参加して良かったと好評であった。また、次回(11月16日)の体験教室には友達を誘って再度参加したいという人もいて、我々も体験教室を開催して良かったと実感した。

但し、ポールウォーキング自体を知らない人が多い中で、町内会の回覧や役員の口伝えなどを通じて体験教室の開催をPRして、参加者を募集することが難しいと分かった。

ハ. 14:00～16:00 体験教室の開催(その2)

参加者は総勢4名(男性1名、女性3名)であり、最高齢者87歳を含む平均年齢80歳であった。柏の葉ポールウォーキングクラブからサブコーチ2名の応援をいただいて開催した。



(参考) 柏市「西原町会」の基本データ

発 足 昭和46年

活動拠点 西原町会ふるさとセンター(平成7年3月竣工) 柏市西原3-5-1

加入世帯数 660世帯



ポールの使用方法などの説明



ポール着床歩きの様子



肩甲骨の可動チェックの様子



10m歩幅測定(二段ギア)の様子

②前回開催(9月28日)の結果を踏まえて、11月16日(木)に二回目の「ポールウォーキング体験教室」を開催した(校外活動九回目)。

イ、 9:00~10:00 会場準備

開催ポスター・横断幕の掲示、机・椅子のセッティングなどの準備を行った。

ロ、 10:00~12:00 体験教室の開催(その1)

参加者は過去最大の総勢14名(男性3名・女性11名、初参加12名・二回目2名)であり、最高齢者85歳を含む平均年齢74歳であった。このため、実践プログラムに基づく実技を実施するに当たり、ゆっくりと楽しく行うことに努めた。

今回の体験教室には柏市役所地域支援課コーディネーター2名の視察を始め、柏市立豊四季中学校生徒5名の見学、特別養護老人ホーム職員4名の参加など、多彩な中での開催となった。



ポールウォーキングの効果の説明



草津節に合わせて楽しく準備体操



手のひらにスイーツを乗せたイメージでピストン歩き



エアポール歩きの様子



柏市役所地域支援課コーディネーターの視察



柏市立豊四季中学校生徒の見学

ハ. 14:00～16:00 体験教室の開催(その2)

参加者は総勢8名(男性2名・女性6名、初参加5名・二回目3名)であり、最高齢者77歳を含む平均年齢71歳であった。

午前・午後とも参加者の意識が高く、運動に対する積極的な姿勢が見られ、実年齢を感じさせない若々しさであった。

ニ. 16:00～17:30 反省会

今回の体験教室には特別養護老人ホーム「柏きらりの風」の職員が参加し、今後同施設でも入居者を対象にポールウォーキングを実施したいとして、ポール数本を持ち帰ったところである。我々が行っているポールウォーキングの普及活動に新たな展開が生じたところである。

柏市役所職員による視察と意見交換は、町内会の活動など地域づくりに当たっての課題を提案したところであり、今後の行政施策に反映されることを期待したい。

また、柏市立豊四季中学校生徒の見学は、校外活動の一環として地域におけるボランティア活動の実態を把握するためであり、体験教室終了後にどのように感じたかを聞く場を設けなかったことが悔やまれる。

(3) パレット柏での開催

11月11日(土)に、パレット柏(柏市文化・交流複合施設)において、「身体にいい・こ・としましょ！」をテーマに健康フォーラムが開催された。このフォーラムには14団体が参加し、一般市民を対象に健康寿命の延伸に向けたイベントが行われた。柏の葉ポールウォーキングクラブが実施した「歩行年齢を測る体力測定」とタイアップして、我々考喜心メンバーはポールウォーキングの普及促進に向けたデモンストレーションを行った(校外活動八回目)。

イ、11:00～11:30 会場準備

開催ポスター・横断幕の掲示、貸出用ポールの準備などを行った。

ロ、11:30～13:00 体験教室の開催

開場と同時に大勢の来場者が押し寄せ、私達が実施したポールウォーキング体験教室にも体験希望者十数名が同時に参加して対応が間に合わない状況であったが、一人ひとり時間をかけてポールウォーキングの効果説明と実技指導を行った。更に体験したいという人には柏の葉ポールウォーキングクラブが開催している「ポールウォーキング体験教室」を紹介した。短い時間ではあったが、延べ二十数名の方々の参加を得る中で、興味を持っていただいた方も多く盛況であった。

ハ. 13:00～14:30 反省会等

健康に関するイベントに参加する一般市民の多いことは喜ばしいことであり、特に高齢者を対象にしたポールウォーキングの普及促進に向けた活動を展開し、健康寿命の延伸に貢献していきたいと思う。



(参考) 柏市の基本データ

市制施行	昭和29年9月東葛市として発足、同年11月柏市に改称、 平成17年3月沼南町と合併
人口	約42万人(高齢化率24.8%)
世帯数	約18万2千世帯
パレット柏	柏市文化・交流複合施設 平成28年5月14日

< 参考資料 1 >

体験教室

ポールを使って楽しく歩く

ポールウォーキング

歩かなければ 歩けなくなる

運動にふさわしい服装とシューズで、飲み物を持って参加しよう

日 時： 8月31日（木）午前10時～12時

場 所： 麗しの杜 交流ホール

参加費： 無 料

申込み： フロントへ

主 催： 生涯大学校 地域活動学部 2-B グループ名「考喜心」

共 催： 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会



<参考資料2>

ポールウォーキング実践プログラム

<ポールウォーキング体験教室>

- ・活動時間は標準90分（60分）とする
- ・指導者側は指導員（プロ資格者）1名と補助要員4～5名とする
- ・参加人数は10～15名が理想です

プログラム	標準時間	90分	60分
挨拶 自己紹介 ポールウォーキングの意義・効用 2つの約束とマナーについて 歩き方のチェック（普通歩き⇒ローリング歩き） 草津湯もみ唄（草津節）に合わせて楽しく準備体操		20分	15分
休憩時間（水分補給・ポール配布・5分程度）			

プログラム

ストレッチ	（動的ストレッチ） ①平泳ぎ ②バタフライ ③前後足振り子 ④左右足振り子		
PW 実技説明	ポールウォーキングの実技説明⇒ピストン歩き ⇒ポールの長さ調整	30分	20分
休憩時間（水分補給・5分程度）			

プログラム

PW 実践編	エアーポール歩き⇒ポール着床歩き⇒	40分	25分
	10m歩幅測定（一段ギヤ・二段ギヤ）⇒肩甲骨可動チェック		
	⇒クールダウン⇒質疑応答		

（参加人数・時間等を考慮して実践回数を調整する）

生涯大学校 地域活動学部2-B グループ名「考喜心」

「ポールウォーキング実践プログラム」の用語解説

プログラム1

① 2つの約束とマナーについて

「2つの約束」とは、こまめの水分補給(20～30分毎に二口水を飲む)と、運動強度として自覚的運動強度(RPE)と言われるボルグスケールで11(楽である)から13(ややきつい)の範囲で行うことである。

② 歩き方のチェック(普通歩き⇒ローリング歩き)

「ローリング歩き」とは、踵から母趾球を経由してつま先に重心を移動して、しっかり蹴り出すといったものであり、ペットボトルを踏みつぶすような感覚で歩くことである。

プログラム2

① 動的ストレッチ

ポールを使用して動的ストレッチを行うことで、筋を適度に伸縮させて柔軟性を高め、全身の血行を良くし、動きやすい身体をつくることである。

② ピストン歩き

「ウォーキング」と「ポールウォーキング」の違いは、手の振り方が「上下」に対して「前後」である。「ピストン歩き」とは、手のひらにスイーツを乗せて落とさない感覚で前後に手を振って歩くものである。

③ ポールの長さ調整

ポールを肘が直角(90度)になる高さに合わせる。グリップに手を乗せた状態で直角に合わせる。適切な長さのポールを持つことで「良い姿勢」を無理なくつくることができる

プログラム3

① エアポール歩き⇒ポール着床歩き

しっかり歩きのポイントは、遠くを見る！ 半歩広く！ 反対側の踵にポールをつく！ である。これで歩幅が拡大し速度もアップする。「エアポール歩き」はポールを床につけず、両腕を前方に大きくスイングすれば歩幅が拡大する。「ポール着床歩き」はポールを床に突いて両腕を前方に大きくスイングするものである。

② 10m歩幅測定(一段ギア・二段ギア)

一段ギア(お散歩歩き)の時の腕は自然に重力に逆らわず軽くスイングさせポールを着地させる。反対側の足の裏全体がその横に来るように運ぶ。歩く速度は70m/分(時速4.2km)。二段ギア(しっかり歩き)の時の腕は肩甲骨の内側から離れるように「長い腕」をイメージしてポールを突き出す。この時、腕出しの掛け声として「前へ、前へ！」と言葉をつぶやきながら、機関車になった気持ちで行えばより効果が期待できる。また、ポールをついた辺りに反対側の踵がくるように意識して「長い脚」をイメージして歩幅を広げる。歩く速度は90m/分(時速5.4km)。

③ 肩甲骨可動チェック

二段ギアがいわゆる「引き肘」ということになり、手首が自分の脇腹の位置まで来ることを指す。ポールを持つことで誰でも「肩甲骨」を大きく動かすことができる。それを確認する。

ポールウォーキング体験教室

生涯大学校 地域活動学部 2-B グループ名「考喜」

10m歩幅測定シ—

年 月 日

氏名 _____

10m の歩数を数えて 下の換算表の歩幅を記入します。

ポールウォーキングで歩いてみる		歩数	歩幅
一段	ストロールウォーク (ポールウォーキング)	歩	cm
二段	パトロールウォーク (ポールウォーキング)	歩	cm

2段階で歩いてみる		歩数	歩幅
1	お散歩歩 低強度の運動	歩	cm
2	速歩 (しっかり歩き) 中強度の運動	歩	cm

10m 歩幅換算表			歩幅=10m÷歩数×100		
歩数	歩幅(cm)		歩数	歩幅(cm)	
10	100	(男 61.9)	20	50	
11	90.9		21	47.6	
12	83.3		22	45.5	
13	76.9		23	43.5	
14	71.4		24	41.7	
15	66.7		25	40	
16	62.5		26	38.5	
17	58.8		27	37	
18	55.6		28	35.7	
19	52.6		29	34.5	
		(女 58.2)			

※表の中の()の中の数字は 歩幅がこれ以下になると認知症のリスクが高くなることを示してい

歩幅の目安・・・()の中にご自分の歩幅を記入しましょう。

ウォーキングの歩幅の目安は身長 の 45% 以上

1	普通に歩く	お散歩・買い物	低強度の運動	身長 の 37% ()	
2	速歩	半歩広く	しっかり歩き	中強度の運動	身長 の 45% ()

(参 考)

年齢によって「中強度」はことなる

運動の強さを表す「メッツ」は、体を安静にしている時を基準にして、体を動かした時にどのくらいエネルギーを消費するかを見る単位です。 低強度:1~3 メッツ未満 中強度:3~6 メッツ未満 高強度:6 メッツ以上 細かく分ければ年齢や性別、体格によって「中強度」の値は変わってきますが、大きくは「年齢」によって決まります。

1.60 代以上▶3.0~4.9 メッツ 2.40~50 代▶4.0~5.9 メッツ 3.20~30 代▶5.0~6.9 メッツ

動脈硬化を予防するためには

筑波大学の研究では ウォーキングなどの有酸素運動を 1 日 30 分以上行っている人の方が 血管がやわらかい (動脈系コンプライアンスが高い) 事がわかっています。(その効果は身体活動量及び年齢とは独立したものである。)

1.普通歩行又は速歩の運動 2.1 日 30 分以上(分割して歩いてても効果は同じ) 3.週 3 回以上、できれば毎日

4. 活動を通して

(1) 第一期活動(事前準備)

① ポールウォーキング体験教室の受講と復習

柏の葉ポールウォーキングクラブが主催する体験教室を受講して、ポールを使用した歩行技術を習得するとともに、ボラティアを行う際に必要となるサブコーチとしての身のこなし方などを学んだ。但し、一回だけの受講では身につかないため、再度体験教室を受講したり、毎月第三火曜日に自主的な活動をしたり、柏の葉公園体育館において歩行技術などの復習を行った。こうした復習等を重ねることによって歩行技術などが会得できた。

② 施設管理者への要望・確認事項の検討

ポールウォーキング体験教室を開催するに当たり、施設管理者に対して参加人数の制限、参加者の体調チェック、事故・ケガ等が発生した場合の対応、持物・服装等の準備、施設管理者の協力などの要望を行うこととし、その内容について検討を重ねて最終案を作成した。特に、参加者の体調チェックと事故・ケガ等が発生した場合の対応(免責事項同意)については、高齢者やフレイル化(虚弱)した人でも簡単にできるような簡素なものにした。

これに基づいて施設管理者と打合せを行ったが、要望事項のうちの参加者の体調チェックと事故・ケガ等が発生した場合の対応については、施設管理者として対応できず参加者本人の責任で行ってもらうとの回答であった。このため、我々が事前に作成した参加者の体調チェックと免責事項同意の簡易版については撤回することとし、体調チェックについては「日本体育協会スポーツ医科学研究(スポーツ行事の安全管理に関する研究)」を改変して使用し、事故・ケガ等が発生した場合の対応については「(一社)日本ポールウォーキング協会」で使用しているものとし、当日参加者に記入・署名してもらうことにした。また、体験教室参加中に不慮の事故が発生した場合は、同協会の障害保険を活用することにした。

③ ポールウォーキング実践プログラムの作成

体験教室には高齢者やフレイル化(虚弱)した人も参加することから、実技指導は時間をかけてゆっくりと臨機応変に対応することにした。プログラムは活動時間を標準で90分間とし、大きく3つに区分にした上で、それぞれの間水分補給を含む休憩時間を置いている。また、ポールウォーキング実践プログラムの中に、東葛飾学園の授業で学んだ演習(子ども分野)遊びの学びと企画から、「草津湯もみ唄(草津節)に合わせて楽しく準備体操」を行うことも加えた。

④ 体験教室開催の調整

ポールウォーキングの普及活動を通じて地域住民の健康寿命を延ばす目的で、特別養護老人ホームなどの施設管理者と協議を行ったものの、施設の開設時期の新旧や事務局の体制・体質などにより、体験教室の開催についての判断

が明暗に分かれたところである。

⑤ 認知症サポーター養成講座の受講

認知症サポーター養成講座を受講して、認知症の人に接する時の心構えとして「驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない」ことを学んだが、同時に認知症の人の気持ちを表した「フレディの遺言」も教えてもらった。「フレディの遺言」は、著者である湘南長寿園病院長のフレディ松川先生が～私を介護してくれるあなたへのメッセージ～として、著者自身が認知症になったと仮定しての遺言であり、朝日新聞出版から2008年12月18日に出版されているので、是非ご一読願いたい。

(2) 第二期活動(体験教室の開催)

① 体験教室の開催状況

我々が開催した体験教室は、「麗しの杜 光ヶ丘」と「西原町会」の二箇所において延べ7回である。参加者は延べ49名(男性14名、女性35名)であり、最高齢者91歳を含めてかつて経験したことがないような高齢者層の参加であった。このため、実践プログラムに基づく実技が実施できるか危惧したものの、参加者の意識が高く、かつ運動に対する積極的な姿勢が見られ、実年齢を全く感じさせない若々しさであった。

また、パレット柏において健康フォーラムが開催されたが、我々考喜心メンバーはポールウォーキングの普及促進に向けたデモンストレーションを行った。短い時間ではあったが延べ二十数人の参加を得る中で、興味を持っていた方も多く盛況であった。

② ポールウォーキングが高齢者問題の切り札と言われる理由

ウォーキングが健康に良いと言われるのは、血液の巡りが良くなるからである。血液は主に酸素・栄養・温度を運んでいるが、歩くことで「ふくらはぎ」にミルキングアクションを発生させて、心臓から一番遠いところにある足の血液を心臓まで戻すため第2の心臓としての役割をさせている。心臓が動脈、ふくらはぎが静脈、とそれぞれがポンプの役割を担っている。

また、人が速く歩く方法としては、ピッチを上げる方法とスライドを伸ばす方法があります。筋力がある元気な人はピッチを上げることができますが、フレイル化(虚弱)した人はスライドを伸ばすことしかできません。それができるのがポールウォーキングです。誰でもお散歩歩きをしっかりと歩きに切り替えると、速く歩くことができます。

さらに、フレイル化した人が家に引きこもる理由は「玄関の階段が怖い」からです。日本の建築基準法では40cmの布基礎の上に建物を建てなければならないと定めており、玄関から道路に出るには必ず階段があることとなります。高齢者は筋力が衰えるといいますが、視力も聴力も同様に衰えてきます。階段が全て同じ色に見えて怖くて降りられず、引きこもりの原因になっている

のです。東葛飾学園の授業で学んだ「視覚障害者の白杖」と同様に、ポールを使えば階段の高さや段数などが分かります。その意味でもポールウォーキングが有効であります。

③ 体験教室開催に伴う諸課題

「麗しの杜 光ヶ丘」において、一回目の開催の時は施設管理者として我々と一緒になって入居者の健康寿命を延ばそうとする姿勢が見られたものの、二回目、三回目の開催の時は全て我々にお任せの姿勢であり、施設管理者としての熱意が感じられませんでした。我々ボランティア団体と施設管理者との関係が、その時間を請負ってもらっているような態度であることが残念である。

一方、柏市「西原町会」においてはポールウォーキング自体を知らない人が多い中で、町内会の回覧や役員の口伝えなどを通じて参加者を募集することが難しいことかが分かった。

このため、体験教室を開催するに当たり、我々が介護施設や町内会などに直接説明して実施する方法とは別に、柏市内の各地域包括支援センターへ事前に説明し、地域包括支援センターが主催する体験教室に私達が講師役として協力する方法もあると感じました。

5. 今後の展望

我々考喜心メンバーは、ポールウォーキングの普及活動を行うことにより、「健康づくり&居場所づくり」を通じて、地域住民の健康寿命を延ばすことに貢献したいとして、1年間に渡る校外活動を積極的に展開してきました。

こうした貴重な経験を生かして、今後においてもポールウォーキングの普及活動を継続していきたいと考えています。その実施方法としては、我々考喜心メンバーが柏の葉ポールウォーキングクラブに会員として入会し、同クラブが実施する普及活動に参加する形にしたいと考えています。

6. まとめ

我々考喜心メンバーは平成28年度の地域活動として、「第8回柏の葉公園ウォーキング&ノルデックフェスタ」において、大会前日の準備作業(コースの矢貼り作業、団体旗・誘導旗の準備、大会資料の仕分け・袋詰め)と、大会当日のサポート作業(競技参加者の受付、大会資料等の配布、交通整理・誘導)の、いわゆる競技大会の縁の下のボランティア活動を展開しました。

一年次のボランティアは元気で健康な人を対象に、いわば平均寿命を延伸させる活動をしているクラブのボランティアであった。特徴としては一箇所に集まって全員で活動するというものである。

今年度の地域活動を展開するに当たっては、前年度に経験したボランティア活動を踏まえて、より地域住民に近いところで、かつ活動成果も具体的に見えるようなポ

ランティア活動を展開しようということで、「ポールウォーキングの普及活動を通じて地域住民の健康寿命を延ばす」ことに貢献したいとして、1年間に渡って校外活動を展開してきました。

二年次のボランティアはフレイル化(虚弱)した人を対象に、いわば健康寿命を延伸させる活動であり、ロコモチェックでいう1kmしか歩けない人のために行うボランティアである。特徴としてはそれらの人がいる場所に出掛けて行うボランティアであり、その人が意識して活動することで結果として健康寿命が延びるというものである。

我々考喜心メンバーもボランティア活動を通して、フレイル化していく時代に向けて多くのことを学んだところである。高齢者が虚弱になるのはノーマルなこととして受け止められているが、それに対して年齢ではなく、筋力があり元気な人とフレイル化(虚弱)した人では、対応の仕方に強弱をつける(モディフィケーション)必要があるのに日本社会においては同じ対応を行っていることが、解決を遅らせている原因ではないかと感じた1年でありました。