



## ポールウォーキング は あなたの COACH です。

直立歩行に 400 万年 かかった。今の人類の祖先と同じ DNA の祖先からでも 25 万年かかっている。それを 赤ちゃんは 早くて 6 ヶ月 遅くても 1 年 6 ヶ月で 2 足歩行できるようになっている。

しかし、現代人は 自動車の発明のおかげで その歩き方(ローリング歩行)を忘れてしまっている。それをとりもどすことができるのが ポールウォーキングである。人が 早く歩く方法は ピッチを上げる方法とストライドを ひろげる方法の 2 つがあるが 筋肉のあるプレイルの人は ピッチをあげることができるか フレイル化した人は ストライドを広げる方法しか残されていない。これに対して 1 段ギヤに対して 2 段ギヤが必ず早くなるという再現性があるのが ポールウォーキングである。ここが ノルデツクウォークとの違いである。60-70 年かかって筋肉が衰え フレイル化して 歩くのが遅くなった人の歩く速さを 歩幅を広げて 早くするのにポールウォーキングが見直されたのが 3.11 だった。その後 2015 年の介護法の改正に伴い 特養に収容されない人の自宅での介護用に 2016 年に アルポが 商品化された。 室外でポールウォーキング 室内でアルポの時代である。

次に 現代人は 自動車以上の発明品(スマホ) を手にいれたおかげで わずか 10 年で スマホ巻き肩という 猫背を 発症するようになった。それらの矯正にも ポールウォーキングが注目されるようになった。

IA のおかげで 大量のデータを処理できるようになったので 健康増進のために 箇々の運動や栄養 並びに生活習慣などが 取り上げられてたが 最終的に 人は動物だから 全て歩く速さに現れますね。ということで プレイルの人たちの 歩数ではなくて フレイル化した人たちにとっては 歩く速さ の問題 ですね。ということになる。すなわち 平均寿命の延伸の 指標は 歩数 であるが 健康寿命の 指標は 歩く速さ である。歩数計・活動量計から 歩速計へ 早急にシフトする。その先頭に 平均寿命延伸の指標 歩数で 転ばないまち日本一になった柏市が 健康寿命の指標 歩く速さでも 転ばないまち日本一になれると確信します。