

ファイザープログラム  
心とからだのヘルスケアに関する市民活動・市民研究支援  
**応募企画書**

ファイザー株式会社 御中

提出日:2018年6月14日

以下のとおり、応募いたします。

プロジェクト名 (35字以内)	ポールウォーキング 体験教室					
応募金額	0	0	0	0	円	※1万円未満を切り捨てた額をご記入ください。
応募種別①	<input checked="" type="checkbox"/> 市民活動	<input type="checkbox"/> 市民研究			※該当する方に印をつけてください(両方も可)。	
応募種別②	<input type="checkbox"/> 調査	<input checked="" type="checkbox"/> 開発	<input checked="" type="checkbox"/> 実践	<input type="checkbox"/> 評価	<input checked="" type="checkbox"/> 普及	※該当するものに印をつけてください(重複も可)。

応募団体名	柏の葉ポールウォーキングクラブ				(公印)
団体代表者	役職	代表理事	氏名	武田 明	
住所・連絡先	〒277 -0885		TEL	04-7140-5457	
	千葉県柏市西原 7-5-2		FAX	04-7140-5457	
			Email	<a href="mailto:Kpc20156@gmail.com">Kpc20156@gmail.com</a>	
郵便物送付先 ・宛名	〒277 -0885		※応募団体には、上記住所に代表者名宛で応募企画書受領通知や選考結果通知などを郵送します。上記以外の送付先・宛名をご希望の場合は左記にご記入ください。(別途希望する送付先・宛名がない場合は、「同上」とご記入ください。)		
	住所	宛名 同上			
連絡担当者	氏名	代表理事	武田 明		
	TEL	04-7140-5457	携帯	090-7736-6101	
	Email	qzj13413@nifty.com			
※応募に関するお問い合わせをさせていただく場合があります。連絡担当者の氏名および連絡先をご記入ください。					

**1. プロジェクトの概要** ※プロジェクトの概要を10行以内でご記入ください。なお詳細はP2以降にご記入ください。

我が国は 2007 年から 超高齢社会 (65 歳以上の人口が 21%以上) に突入し 世界中が 注目しているが 10 年以上を過ぎても 具体的な課題解決策を示さないでいる。これは 高齢者問題を 福祉の問題として とらえるという マインドセット(思い込み)に囚われていたからであり 教育の問題として考えるならば 解決する課題である。地球上には 有史以来 5 億人しか生存できませんでしたが 産業革命以後 今や 70 億人近くまで 増えている。65 歳以上の人口が、7%から 14%になるのに 仏は 100 年に対し日本は 24 年でした。日本は 仏の 4 倍のスピードで高齢社会になったことがわかります。中国 4000 年の歴史と言われますが 2500 年前の荀子の言葉にあるように「聞いた事は忘れる。見た事は覚える。やった事は判る。」と言えますが それは平均寿命が短かった時代の 諺であり 今 日本で起きている 健康寿命の延伸は 有史以来の長寿社会での課題であり 世界初の「判った事が できますか?」の世界です。

事務局記入欄		区分	備考	受付番号
受付日	/	頁		18-新規-

## 2. プロジェクトの背景・目的・達成目標 ※(1)~(3)の項目について必ず1頁以内に収まるようご記入ください。

### (1)プロジェクトの背景および問題意識について

平均寿命を伸ばすのではなく 健康寿命を延ばすという 課題に対して ①受益者を 人生2 幕目の人に設定し ②事業のアウトプットがもたらす変化・便益・学びその他を社会的、環境的な価値判断を加えるアウトカムとして設定し③高齢者問題の切り札として 日本の整形外科医の院長室で技術開発された ポールウォーキング(以後 PW)の普及・啓発があると体験教室を開催してきた。

しかし この事業や活動の結果として 一般のフレイル者に PW を普及・啓発してきた(①③は実現していた)が アウトカムから 逆算して 実施してきた事業と考えてきた事業にギャップがかんじられるため 設定したアウトカムを起点として 各要素が 論理的に繋がるような事業に (②アウトプットの設定を変える必要)プログラムを変化させる必要があると考え、今回の応募となりました。

②でアウトカムとして設定したいことは 下記の内容です。

意識した生活(自分のルーティーンを持った生活)を行うように 自己宣言するようにする。

言い換えると 体験教室の中で 運動を体験してもらうだけでなく ●のような 価値観を持ってもらう。すなわち 知識を知恵に していただくことである。

下記◆の4つのことを プログラムに 導入したい。

- ◆ 7つの共有化 シートの導入
- ◆ ウォーミングストレッチでの解説の導入
- ◆ 心のウォーミングアップの導入
- ◆ 本日の振り返りの導入
  - 運動した次の日は休む 暑い日寒い日には 外に出ない
  - 決めた[時間]ではなく 決められた[時間帯]に 集まる
  - 運動量は 一人一人違うので行事などで決めた[時間]に集まった場合は 最初に写真を撮っておく

### 3の(2)プロジェクトを実施する目的について

高齢者の平均寿命が 厚労省の28年度の 発表では 男性80.98歳 女性87.14歳である。健康寿命との差は 男約9年 女約13年と言われている。

この差を縮めるのは 一人一人が自分の主人であるという 意識を持つことしかない。これは 福祉の問題ではなく 教育の問題である。今までの体験教室では 運動に 主眼を置いていたが 参加者の「つながり」に 主眼をおいた プログラムにして行きたい。 行動なくして結果なし。

すなわち体験だけでなく日常の行動変容がなければ 結果は変わらない。

### (3)プロジェクトで達成したい目標について ※客観的かつ具体的に、状況・数値なども含めてご記入ください。

人生1 幕目で 同じ年代で 自分ほどのレベルと考える 価値観に対して 人生2 幕目は 以前の自分と比べて どのようなレベルかと考える価値観に変わっている。人生2 幕目の人を対象にしたプログラムは モディフィケーション(強度変換)がポイントになる。体験教室で 筋トレ・ストレッチ・有酸素運動の高齢者必須の3つの働きを体験してもらいたい。 IVW が発行できるウォーキングクラブは10km歩ける人が条件だか フレイル化した人はせいぜい1km以下すなわち町内会の範囲しか歩けない。PWが「つながり」としての社会参加を促すものとして町内会の居場所に 参加者を増やしたい。

### 3. プロジェクトの具体的な内容

※必ず1頁以内に収まるようご記入ください。

プログラムに導入する 4つの 内容について

#### ◆ 7つの共有化 シートの導入

丸を1つ 三角を1つ 2本の線を 1つ A4紙に 描いてもらい それを見せながら 自己紹介してもらおう。

- 人生1幕目の 義務教育は 登山で言えば 上りの 義務教育である。人生2幕目には 下山の義務教育が必要である。人生1幕目では 学校や会社に受かるために 試験による 選抜で 丸を1つ 三角を1つ 2本の線を 1つ という共通項で 選抜される。そして 教育を受ける。人生2幕目は そのような価値観を持った人(個性のある人)がいるので 今までのメソッドでは その価値観で 解釈されてしまう。参加者に 知識を 7つ共有化 してもらおうシートを 導入する。

#### ◆ ウォーミングストレッチでの解説の導入

- 準備運動という位置付けではなく 教育 という意味で 一つ一つの 動きに 解説をいれる。

#### ◆ 心のウォーミングアップの導入

- 参加者に2チームに分かれてもらう。

ご夫婦や お友達は 同じチームに入ってもらおう。

2チームで向き合ってもらい 向き合った人に対して 1分間で 次の3点を話してもらおう。

- ① お名前。
- ② どのまちから来たか?
- ③ 実は話があること方は おしゃべりしてもらおう。

#### ◆ 本日の振り返りの導入

- 教育という考えで やったことを 振り返り 心の中に落とし込んでもらう。

1. Aチームがポールを持っていただき BチームはAチーム肩甲骨に手を添えてください。

2. ウォーキングとポールウォーキングの違いは 腕が上下に動くか前後に動くかでしたね。

Aチームその場でウォーキングのように足踏みをしてください。次に右2回左2回腕を上・下してください。ウォーキングの手の振りですね。

3. 次にポールウォーキング の構えをお願いします。正しい姿勢は くるぶしと耳が 1直線でしたね。ポールの先に くるぶしが来るようにゲートインしてください。次に ポールを足のくるぶしのところの地面に置いたまま 右2回 左2回 腕を前後してください。ポールウォーキングの 1段ギヤ(お散歩歩き)ですね。次に手首が体の側面に来てポールの先が くるぶしと耳が 1直線になる正しい姿勢の動作を右2回 左2回行ってください。これがしっかり歩きの2段ギヤですね。引き肘というのは このことをさしますが ほとんど経験ないですね。ポールに手を差し込んだ時 低く感じた方もいたかもしれませんが ノルデックでは 長くて この引き肘を作ることができません。

4. それでは ポールウォーキング とノルデックウォークの違いを 経験してもらいます。ノルデックは スキーから 来ていますので 前に行く選手のスキーをみたりや 追い抜くときも腕力と脚力を使って俯いて 力を出します。先ほどのポールウォーキング の動きを 首だけ下げて やってみてください。肩甲骨の動きはいかがでしょうか? 首を上げたり下げたりしてみてください。やっご本人もわかると思いますが 肩甲骨に手を添えていた方もよりわかったのではないのでしょうか?

はいそれでは 交代して同じことをお願いいたします。

**4. 実施スケジュール**

※2019 年 1 月 1 日から 12 月 31 日までの実施スケジュールについてご記入ください。

日 程	実施項目
体験教室	上記 4 項目を組み込み アウトカムを起点としたアウトプットにつなげる。
1 月 14 日	
1 月 28 日	
2 月 11 日	
2 月 25 日	
3 月 11 日	
3 月 25 日	
4 月 8 日	
4 月 22 日	
5 月 13 日	
5 月 27 日	
6 月 10 日	
6 月 24 日	
7 月 8 日	
7 月 22 日	
8 月 12 日	
8 月 26 日	
9 月 9 日	
9 月 23 日	
10 月 14 日	
10 月 28 日	
11 月 11 日	
11 月 25 日	
12 月は第 1 と第 3	
12 月 2 日	
12 月 16 日	

**5. 助成終了後の展望**

※プロジェクトの展開・方向性、財源獲得の見通しについてご記入ください。

**6. プロジェクトの実施体制**

(1)実施メンバー ※メンバーが 10 名を超える場合は、同じ書式で一覧表を作成し別添してください。  
 ※「公務員」または「医療担当者」(P8 の注記を参照)の方は、該当欄に○印を付けてください。

氏名	所属名と専門分野および資格	プロジェクトの担当業務	公務員	医療担当者
武田 明	BC コーチ AC コーチスマ歩検定官 マスターコーチマスターコーチプロ	コースリーダー		
澤田 雅美	BC コーチ AC コーチスマ歩検定官	サブリーダー		○
永井 良枝	BC コーチ AC コーチ	サブリーダー		
秋野 綾子	BC コーチ AC コーチ	サブリーダー		
長谷川 延子	BC コーチ	サブリーダー		

(2)共同・協力団体 ※主な共同・協力団体を 2 つまでご記入ください。

共同・協力団体名	プロジェクトにおける共同・協力内容
まちの健康研究所「あした」	場所の提供等
(一社)日本ポールウォーキング 協会	団体保険等

(3)プロジェクトを実質的に推進する責任者の専門性・活動実績 ※責任者は必ずしも団体代表者とは限りません。

氏名	武田 明	所属・役職	柏の葉ポールウォーキングクラブ 代表理事
専門・資格	マスターコーチプロ (P1123)		
活動実績	1. ポールウォーキング 体験教室 (毎月第 2/第 4 月曜日) 2. PW で基礎体力作りとアウトドアを楽しむ会 (毎月第 2 土曜日) 3. ポールウォーキング 出前講座 (都度) 4. コーチ養成 (毎月第 3 土曜日 BC と AC を隔月開催)		※応募プロジェクトに関連したこれまでの主な実務や活動実績についてご記入ください。

(4)人件費の主な対象となる実施担当者の専門性・活動実績 ※本助成から人件費が最も支払われる 1 名を記入。

氏名	武田 明	所属・役職	柏の葉ポールウォーキングクラブ 代表理事
専門・資格	マスターコーチプロ (P1123)		
活動実績	1. ポールウォーキング 体験教室 (毎月第 2/第 4 月曜日) 2. PW で基礎体力作りとアウトドアを楽しむ会 (毎月第 2 土曜日) 3. ポールウォーキング 出前講座 (都度) 4. コーチ養成 (毎月第 3 土曜日 BC と AC を隔月開催)		※応募プロジェクトに関連したこれまでの主な実務や活動実績についてご記入ください。

受付番号 18-新規-
----------------

**7. 応募金額の内訳** ※単価・数量等をできるだけ詳細にご記入ください。記入欄が不足する場合は、行や頁を増やしても構いません。

(1)プロジェクト実施経費

(単位:円)

費目	内訳(内容、単価×数量)	応募金額	自主財源など
小計			円

(2)プロジェクト人件費

費目	内訳(内容、単価×数量)	応募金額	自主財源など
小計			円

(3)プロジェクト事務局経費

費目	内訳(内容、単価×数量)	応募金額	自主財源など
小計			円

(4) **応募金額** ※(1)(2)(3)の小計の合計金額をご記入ください。 ⇒ 合計  円

(5) **応募プロジェクトの実施総額** ※自主財源・他の助成金等を含む。 ⇒ 合計  円

(6) **応募プロジェクトに関連して受領中または応募中か応募予定の助成金や補助金** ※主なものを1つ記入。

交付団体・機関名	助成金(補助金)の名称	助成(補助)期間	応募金額
柏市民公益活動育成補助金	たまご補助金	2018年 4月～ 2019年 3月	200,000 円

受付番号  
18-新規-

## 8. 応募団体の概要

団体設立	西暦(2015年 6月)	設立後(満 3年)	法人格取得 西暦( 年 月)			
活動目的	1. 健康長寿社会の実現のために ポールウォーキングの普及・啓発を図る。 2. ポールウォーキング とインターバル速歩の組み合わせの普及・啓発を図る。 3. ポールウォーキングのインストラクターの地位向上、コミュニティに存在するメンター(子育てを終えたり、リタイヤされた才人)の人的資源としての有効活用と価値提供、会員相互の情報交換並びに親睦および構成を図ることを目的とする。					
主な事業名	ボランティア組織「考喜心」立上げ	千葉県生涯大学校	※昨年度の主な事業名を5つ以内でご記入ください。			
	流山健康推進協議会体験教室	キッコーマンアリーナ				
	地域PWリーダーズ養成講座	さわやかちば県民プラザ				
	柏市 市民活動フェスタ	パレット柏				
	千葉健生PW体験教室(健康生きがい開発財団)	柏の葉公園体育館				
活動地域	千葉県柏市		※通常活動における主な活動地域(市区町村)を3つ以内でご記入ください。			
	千葉県流山市					
	千葉県野田市					
拠点・施設	まちの健康研究所「あ・し・た」		※通常活動における主な拠点または施設を3つ以内でご記入ください。			
	ららぽーと柏の葉キャンパス店					
理事・監事	理事	6人	監事	1人		
職員数	常勤有給	0人	常勤無給	6人	常勤合計	6人
	非常勤有給	0人	非常勤無給	2人	非常勤合計	2人
会員数	正会員	15人	団体	その他会員	人	団体
ボランティア	5人	※応募時点での人数をご記入ください。				
専門協力者	澤田 雅美	BC コーチ	AC コーチ	スマ步検定官		
	永井 良枝	BC コーチ	AC コーチ			
	長谷川 延子	BC コーチ				
連携機関	まちの健康研究所「あ・し・た」		※通常活動における主な連携機関(機関名・部署)を3つ以内でご記入ください。			
	ららぽーと柏の葉キャンパス店					
	一般社団法人日本ポールウォーキング 協会					
経常収入	前年度決算	756,338円	今年度予算	431,200円		
前年度決算の経常収入内訳	会費	19,200円	2.5%	※前年度決算の経常収入内訳(金額と割合)をご記入下さい。割合は小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までをご記入ください。		
	寄付金	0円	0%			
	助成金/補助金	200,000円	26.4%			
	自主事業	56,000円	7.4%			
	委託事業	216,000円	28.6%			
	その他	265,138円	35.1%			
ホームページ	http://kashiwanpo.genki365.net/					

## 9. 理事・監事一覧

※記入欄が不足する場合は行を増やしても構いません。

役 職	氏 名	所属先(役職および資格)	公務員	医療 担当者
代表理事	武田 明			
副理事長	澤田 雅美			○
事務専務理事	永井 良枝			
会計専務理事	澤田 雅美			
体験会等 業務専務理事	長谷川 延子			
楽しむ会等 業務専務理事	秋野 綾子			
広報専務理事	阿佐美 克己			
顧問	椎名 一博			
監事	土屋 秀一			

※ 「所属先(役職および資格)」には応募団体以外の所属先と所属先における役職と、以下【ファイザー株式会社 社内コンプライアンス規程について】(2)に該当する資格をご記入ください。応募団体の他に所属する組織が無い場合は空欄で構いません。

※ 応募団体が法人格を有さない場合で、理事・監事の役割にあたる幹事メンバーや運営委員などを定めている場合は、それらの方をご記入ください。特に定めていない場合は空欄で構いません。

**※【ファイザー株式会社 社内コンプライアンス規程について】**

ファイザーでは、社内コンプライアンス規定により、ファイザープログラム助成先団体の実施メンバー、および団体理事・監事のご所属について確認をさせていただいています。また、下記の「公務員」や「医療担当者」に該当する理事・監事がいらっしゃる場合は、一覧内の「公務員」「医療担当者」欄に○印を付け、それぞれの所属先と所属先における役職および資格をご記入ください。

(1) 「公務員」とは、国または地方公共団体の職員、その他法令により公務に従事するとみなされる者、また国会の議員(その秘書を含む)および職員などが該当します。(例: 渋谷区役所(職員))

(2) 「医療担当者」とは、医師、看護師、薬剤師、歯科医師、保健師、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、その他医療用医薬品を投与、処方、推奨する者、あるいは臨床試験の結果に影響を与えることができる者が該当します。また、日本国内の医療機関の役職員、その他当該医療機関において、医療用医薬品の選択または購入に関与する者を含みます。(例: ファイザー病院(薬剤師))