

## 日本ポールウォーキング協会と他の団体の関係について

日本には 4 つの団体があるが 日本ポールウォーキング協会以外は ノルデック という名詞を表示している。

下記 3 点で 似て非なるものであることが 知られていない。

1 ポールウォーキング は 主に高齢者の転倒防止を目的に 「医学」を原点にし「競歩」をヒントに 日本の整形外科医の院長室で技術開発されたのに 対し、ノルデックは「スポーツ」を原点に若者の「夏場のスキー選手の体力維持」として 北欧で 開発されたものである。各地のウォーキングの団体は 一般社団法人日本市民スポーツ連盟に属しており 10 km のコース設計が できることが IVV 発行の条件になっている。元気高齢者から外れ 1 km 以下 しか歩けない高齢者はパーソナル化し「スポーツ」ではなく「医学」を原点とした 似て非なる ポールウォーキングになることになる。

2. ポールウォーキング は ポールがなくても 早く歩けることを 目指すが ノルデックは ポールがなくては 競技として成り立たない。 転倒防止というと 「太極拳」を浮かべる人が大多数だが 転倒はしないが 信号が変わるまでに横断歩道を渡れない。ポールを持つと誰でも転ばないで 今よりも必ず早く歩けるのが ポールウォーキング である。そのためには専用道具が望ましい。

3. 専用道具に求められるのは 高齢者は握力が弱いので 落下しないようグリップは手の甲で止めることができることと また 捻る力が弱くなりペットボトルの蓋が開けられなくなるので 安全面からも物理的に位置を決められるラチェット式で長さを調整できることが必須である。ウォーキングを想像するイラストは 生卵を握った拳を 肩を中心に振るスポーツウォーキングのイメージだが ポールウォーキングのイラストは 人差し指で前の人にパンチを繰り出すように突き刺し 次に 肘鉄のように引く イメージとなる。

「あんしん二本杖」というネーミングは ゴム先が 杖のように平らになっており 誰でも安心して使えるところから来ている。

日本ポールウォーキング協会の「あんしん二本杖」(メーカー:シナノ)だけが 以上の 3 つの条件を満たしている。高齢者問題の切り札としてポールウォーキングが言われる所以である。子供に 右を教えるときに お箸を持つ手と 教えるように グリップの形状に合わせた赤色が 右手ですよと赤色でプロダクトアウトしている商品となっている。