

**ポールウォーキングに、「チャレンジ」するか!しないか!は あなた次第です。**

我がクラブは 「杖と車椅子」の前に「ポールウォーキング」ありますよとい  
うことを普及・啓発させたいと2015年6月に結成いたしました。

さて 「ウォーキング」と「ポールウォーキング」は 何が違うのか?という  
ことを 一言で言うと **1つめ**は 手の振り方が ウォーキングが「上下」に  
対してポールウォーキングは「前後」だということです。

次に **2つめ**として 2本のポールを見ると スキーを連想する方がいて  
ヨーロッパから伝承したと思う方が多いですが 日本の整形外科医が 院長室  
で 主に高齢者の転倒防止を目的に「競歩」をヒントに技術開発したものです。  
腕と足の筋力を使うスキー選手が雪のない夏に体力維持ために トレーニング  
する為の「ノルデックウォーク」とは違います。また **3つめ**として 転倒防止  
というと 太極拳を 思い浮かべる人も多いかと思いますが 進行方向に足先  
が上がり 踵着地で基底面に重心を移動しますので 転倒はしませんが ゆっ  
くりすぎて 時間内に横断歩道を 渡りきれません。

これら 3つの思い込みを わかったこととできることは別だということで  
出前講座や 体験教室を実施しています。

また 腕を前後と言っても 車と同じで 1段ギヤと2段ギヤがあります。

2段ギヤが 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します。わかりやすい言葉で言えば「パンチ肘鉄」ですが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ます。

だれでもできる事を「再現性」があるといいます。

首を下げて 同じ1段ギヤ 2段ギヤを行っても「肩甲骨」は動きません。

これが スポーツとしてヨーロッパからきた「ノルデックウォーク」と 日本の整形外科医が より転倒防止にむけて開発した「ポールウォーキング」の違いです。

高齢者になると 目や耳や膝などどこかが必ず障害が現れます。それはひとりひとり違います。障害者問題が ノーマライゼーションという考え方が 社会に行き渡って受け入れられたように 高齢者問題のが パーソナルなものだということが 受け入れられてくると思います。パーソナルということは 一人一人にあった強度変換=モディフィケーションという考え方であり 「ポールウォーキング」は その効用が 有酸素運動・筋トレ・ストレッチと3つありますが その3つの効用を一人一人に合わせて強度変換してパーソナルな運動をデザインできるということにつながります。まさに 運動のユニバーサル

デザインと言えると思います。

ポールウォーキングは スマートシティ KASHIWA にふさわしいスマート歩き(スマ歩)だとおもいます。会員相互の情報交換並びに親睦及び厚生を図ることを目的に設立した我がクラブには、柏市に 3 名いるスマート歩き(スマ歩)検定官うち 2 名が 所属しています。

2007 年 1 月 9 日にジョブズが世にスマホを出す前年の 2006 年 12 月 12 日に日本の整形外科医が高齢者問題の切り札として「ポールウォーキング」を世に出しました。スマホ巻肩 = ネコ背の矯正や手と足を同時に使うということで認知症の予防としても注目されています。団塊の世代の多くが 75 歳を迎える 2025 年問題へ向けて普及・啓発に残された時間は 多くありません。柏から日本へ日本から世界へポールウォーキングが 普及・啓発することを祈念します。我々コーチができることは 高齢になっても転倒することなく「速歩」できることや 3.11 で「てんでんこ」に 高所に避難できると見直された「ポールウォーキング」を紹介することはできても その効用を自分の体に合わせて強度変換して「チャレンジ」するか どうかを決めるのはあなたです。