

毎月第2・第4月曜日に開催しています。

体験教室の様子

体験教室 レクチャー



体験教室 ウォーミングストレッチと股関節



体験教室 腕の上下と前後と肩甲骨



体験教室 25m歩幅測定



楽しむ会の様子(第2土曜日)

ポールウォーキングで基礎体力作りとアウトドアを楽しむ会



バトローラー証受領者で構成



こんぶくろ池など4つのコース



ポールディスプレイの設置

ポールディスプレイ



実際の大きさ



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

- ①ウォーキングは 有酸素運動で 血の巡りをよくしますが 筋肉は 作れません。
- ②筋トレに定年はなしと筋肉は作れますが筋肉の柔軟性は 作れません。
- ③ポールウォーキングは ①②に加え 筋肉の柔軟性も作れる3つの効果があります。

しっかり歩きのポイント3つ

- ① 遠くを見る。
- ② 歩幅は半歩広く。
- ③ ポールは かかとの横に置く。

筋トレの王道スクワットのポイント3つ

- ① 膝とつま先は同一方向。
- ② 膝はつま先より前に出ない。
- ③ 呼吸を止めないでカウントする。

ポールウォーキングとウォーキングの違い

	ポールウォーキング	ウォーキング
① 手の振り方	前後	上下
② 使用する筋肉	下肢と上肢	下肢のみ
③ 体全体の筋肉	90%	60～70%
④ おしゃべりに対し	足が止まらない	足が止まる
⑤ カカト接地	◎	○
⑥ つま先蹴り出し	母指	母指球

将来取り組みたいこと

高齢化が進む中 認知行動療法として 将来、介護施設での必需品になるアルポ。

- 左 ポールウォーキング用ポール(街歩き用)
右 アルポ:先ゴムの材質はシリコン製(室内用)

- 右手が赤
右手がオレンジ

ポールの3つの目的

- 有酸素運動
- 筋トレ
- ストレッチ

