

2020年 4月吉日

各位

柏市民公益活動団体 特 292 号  
柏の葉ポールウォーキングクラブ  
代表理事

武田 明

## 「日本の整形外科医が開発したポールウォーキング体験教室」 開催案内配布についてのお願い

いつも ポールウォーキングの普及・啓発に、格別のご高配を賜りありがとうございます。  
さて、このたび標記 5 月 6 月 7 月の計画が決まりましたので、配布及び掲示について  
ご配慮くださるようお願い申し上げます。

従来より 高齢者対象のため 参加者お一人お一人に 1 週間前に お電話を差し上げ  
「予約をしているからとか気になさらずに ご自分の体調でドタキャンしていただいて  
結構です。」とご連絡してまいりました。新型コロナウイルスとの戦いで感染拡大の状況に  
よってはさらなる変更または中止もありえますが 申し込み時の受付で  
**04-7197-7713** (10 時-18 時) 状況変化に対応可能です。11 月から 4 月までは **冬時間**  
(13 時 15 分-15 時 15 分) 5 月から 10 月までは **夏時間** (10 時 15 分-12 時 15 分) となります。

高齢化率 29%の 2020 東京オリンピック・パラリンピックは 名称はそのままに 来年  
に延期となりました。高齢化の日本で ポールウォーキングが 室外で 見直されたのは  
3・11 の「津波てんでんこ」でした。今年は 室内で 3 つの運動効果があると見直されて  
います。新型コロナウイルスで外出しなくても室内運動が可能な「な—んちゃってウォー  
キング!!」というポールウォーキングが見直されています。

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=20&v=croo4jpVdGg&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=croo4jpVdGg&feature=emb_title)



※TV や 新聞に「QR コード」が表示される時代になりました。クラブの HP を是非ご覧ください。

ポールウォーキングは **有酸素運動・筋トレ・ストレッチ** の 3 つの効果があり 公衆衛生学会の 多田羅  
大阪大学名誉教授から 高齢者問題の切り札と言われ推奨されています。**有酸素運動**の代表ウォーキングは  
血のめぐりをよくし 脳の回転を速くすることから 認知症対策として 推奨されますが 筋肉は 作りま  
せん。**筋トレ**の王様と言われるスクワットは「筋トレに定年はなし」と筋肉はできても 柔軟性はできませ  
ん。**ストレッチ**の代表は 静的ストレッチや骨ストレッチで 関節の可動域を上げ 柔軟性を 作ることで  
できます。近年 整形外科医や理学療法士・作業療法士の方々のおすすめだけでなく **脳科学者**から  
認知症予防の取り組みとして 脳の回転を速くする「有酸素運動」と質の良い「睡眠」に注目が集まり  
ポールウォーキングの 3 つの効用の中でも「有酸素運動」に焦点が 集まっています。

※ なお、ご不明な点がございましたら、お手数ではございますが、下記担当者までお問い合わせ下さい。

連絡先 柏の葉ポールウォーキングクラブ  
広報専務理事 阿佐美 克己

メール [kpc20156@gmail.com](mailto:kpc20156@gmail.com)

FAX: 04-7140-5457