

年 月 日

※ 配布資料の無断転載転写を禁ず

(出典) 一般社団法人日本ポールウォーキング協会

PW BC コーチ指導マニュアル(引用・改変)

PW AC コーチ指導マニュアル(引用・改変)

氏名

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

健康寿命の延伸・認知症予防・スマホまき肩矯正に！

## 配布資料

2020 年 1 月改定

|    |        |                           |
|----|--------|---------------------------|
| 資料 | 1 - 1  | 3 分間インターバル速歩を自宅の周りで設計する手順 |
|    | 1 - 2  | 「今どんな感じですか？番号で教えてください！」   |
|    | 裏面     | コース分けチェック表                |
|    | 1 - 3  | スマートシティ 柏の葉にスマート歩き（スマ歩）を！ |
|    | 裏面     | 運動と認知症予防（認知症体験プロジェクトのご紹介） |
|    | 1 - 4  | ポールウォーキングとは               |
|    | 1 - 5  | ポールウォーキングとノルディックウォーキングの比較 |
|    | 裏面     | インターバルポールウォーキングの正しいフォーム   |
|    | 1 - 6  | ポールウォーキングの歩き方（3つの強度設定）    |
|    | 1 - 7  | 「筋トレに定年なし」                |
|    | 裏面     | ストレッチシート                  |
|    | 1 - 8  | メタボの人のポールウォーキング           |
|    | 裏面     | ポールウォーキングの歩き方             |
|    | 1 - 9  | あなたに適したウォーキングクラスは？        |
|    | 裏面     | スマ歩ダイヤ                    |
|    | 1 - 10 | 歩幅測定とフレイルについて             |
|    | 裏面     | 柏の葉ポールウォーキングクラブ（ポスター）     |
|    | 1 - 11 | 柏の葉ポールウォーキングクラブ（ご挨拶）      |
|    | 裏面     | 柏の葉ポールウォーキングクラブ（写真）       |

免責事項同意書・肖像権使用承諾書 / 運動参加当日の体調チェック

その他 ●歩幅測定シート/●7つの共有化/●歩速アプリ

# きょうの予定

夏時間 5月～10月 冬時間 11月～4月

**10:15**

**13:15**

**まちの健康研究所「あ・し・た」に集合**

- ① コーチとサブコーチの自己紹介後 配布物確認
- ② 体験教室の目的と体験教室での 2 つのお約束
- ③ 7 つの共有化とポールウォーキングの道具について（トレッキング、ノルデック、ポールウォーキング用の現物紹介と室内用ポールのアルボの紹介）
- ④ 座位による ウォーミングアップ&ストレッチング
- ⑤ ポールを持って歩く時のマナーの説明

**10:45**

**13:45**

**あ・し・た ⇒ ららぽーと本館**

**人類の獲得した二足歩行は バランスの上に成り立っています。**

- ① バナーによる説明とポールウォーキングの基本フォーム
- ② チーム分けと自己紹介（心のウォーミングアップ）
- ③ 素手による前後動作 ポールを握っての前後動作
- ④ ポールの調整の仕方・正しい長さの設定方法とポールの持ち方
- ⑤ エアポール(床に置かない)で歩行動作とポールを床においての歩行動作
- ⑥ スターティングポジションについて(人差し指で手首可動域 2 方向が決まる)
- ⑦ 一段ギア（お散歩歩き）のコツ・二段ギア（しっかり歩き）のコツ
- ⑧ 歩幅の測定
- ⑨ 立居による クールダウン&ストレッチング
- ⑩ 肩甲骨タッチによる本日の実技の振り返り  
(ウォーキングとの違い・ノルデックとの違い)

**11:45**

**14:45**

**ららぽーと本館 ⇒ あ・し・た**

- ① アンケート記入後**解散** サブコーチに出席印をもらいお帰りください。
- ② 質疑応答並びに筋硬度測定/歩速系アプリを希望される方はお残り下さい。

**12:15**

**15:15**

**最終解散**

※まちの健康研究所「あ・し・た」の血管年齢や、体組成の測定など、ご体験ください。

ポールウォーキングを続けるために、、、

## ポールウォーキング体験教室のお知らせ

本日体験していただいたポールウォーキングを続けていただくためには、時々チェックを兼ねて コーチの指導を受けていただくことが望ましいため、まちの健康研究所

「あ・し・た」では、「ポールウォーキング体験教室」を毎月第2・第4月曜日に開催しております。詳しくはチラシをご覧ください。また「ポールウォーキング体験教室

受講者による「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」を毎月第2土曜日に開催中(8月除く)です。詳しくはお問い合わせください。