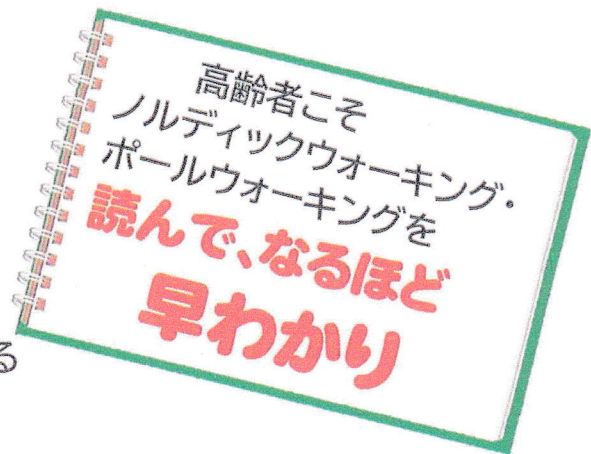


## 人生 100 年時代の最前線 「ポール de ウォーク」で輝こう 健康ライフの手助けに、ますます期待高まる ポールを持ったウォーキング。 ここでは、その理由が解明されます。



(解説) 多田 羅 浩三

- ・ 一般社団法人日本公衆衛生協会 名誉会長
- ・ 大阪大学名誉教授
- ・ 元ノルディックウォーキング・ポールウォーキング推進団体連絡協議会座長

わが国でも、高齢化社会のための制度、仕組みが作られてきています。

「高齢者は、支えられるのではなく自ら健康づくりの主役にならなければならない」の意識が、最も大事。

その場合、高齢者が主役になって実践できる、そのような健康増進、介護予防のメニューは「ポールを持ったウォーキング」しかないのではないのでしょうか？

### 特徴

#### ① たのしく歩くことができる

子どもたちはポールを持つと楽しい気持ちになり、投げたり蹴ってみたくになります。それと同じように、ポールを持つと楽しい気持ちになり、それを持って自然と歩きたくなります。

#### ② 仲間意識が生まれる

一人ではなくみんなと一緒に健康づくりに専念できます。

#### ③ 誇らしい気持ちで、健康づくりに取り組める

高齢者が仲間と一緒に健康づくりに挑戦している・・・という姿を社会に向け発信し、デモンストレーションでき、前向きな気持ちになれます。

#### ④ ノルディックウォーキング・ポールウォーキングの効果報告、続出

歩く人の運動機能や前向きな気持ちの向上をもたらし、それぞれの生活の活性化ということにおいて優れた成果を有しております。それらは、科学的な調査、研究によって、すでに詳細な報告がされております。

### 推進は みんなの力で

高齢化社会を担う  
「新しい文化」の息吹  
が生まれて欲しい。

こういった理解に基づいて、これまでわが国ではノルディックウォーキング・ポールウォーキングの普及推進に取り組んできた4つの指導者育成認定団体、すなわち NPO 法人日本ノルディックウォーキング協会、一般社団法人日本ポールウォーキング協会、NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会、一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟の関係者が 2013 年 12 月、有志によって『ノルディックウォーキング・ポールウォーキング推進団体連絡協議会』を立ち上げました。そして 2015 年 3 月に『シニア向け、ノルディックウォーキング・ポールウォーキング GUIDE BOOK』を、ライフ出版社より発行。それが 2019 年の東京都ポール de ウォーク推進協議会の発足につながりました。