

シニアが元気で輝く大田区へ！

『大田区ポールdeウォーク^{がっこう}楽校』 開校企画書

一般社団法人木谷ウォーキング研究所

〒143-0016 東京都大田区大森北 1-30-1 三喜屋ビル 2 階

☎ 03-5767-8831 FAX 03-5767-8832

世界一の長寿社会を迎えたわが国において、その最大の課題は、シニアは支えられ、ケアされるのではなく、シニア自身が自ら健康づくりの主役になり、自らの力でしっかりと健康寿命をまっとうすることです。

そして、そのためにはみんなが「街角のスポーツ」としてポールを持って歩くことがお勧めです。

ポールを持てば歩くことが楽しくなります。

ポールを持って歩けば仲間意識が生まれみんなで仲良く健康づくりができます。

ポールを持って胸を張って歩けば自分たちのまちの素晴らしさが見えてきます。

そして自然に運動機能が向上し、毎日の生活に張りが出てきます。

それは元気になる！からです。

みなさん、どうか積極的に区内の各地の楽校に参加しあうことで体験機会を増やし、交流を深め合い、みんなで元気シニアのあふれる大田区にいたしましょう。

開校経緯

平成 25 年度 大森みま～もポールdeウォーク学校開校（26 年から大学も開校）

平成 26 年度 大田区二次予防事業「生き生きシニア塾-ポールdeウォーク講座-」

平成 27 年度 大田区一般介護事業「ポールdeウォーク」&スタートアップ事業

平成 28 年度 大田区一般介護事業「ポールdeウォーク」&スタートアップ事業

平成 29 年度 大田区一般介護事業「ポールdeウォーク」&ステップアップ事業

平成 25 年 5 月 15 日、一般社団法人木谷ウォーキング研究所は、大田区見守りネットワーク（みま～も）と、大田区地域包括支援センター入新井とともに、大田区大森の大森駅東口のウイロード山王商店街の一角にある地域住民のお休み処・アキナイ山王亭を会場として、「大森みま～もポールdeウォーク学校」を開校しました。

毎週水曜日の午前中の 90 分間、地域包括支援センターのスタッフがお声をかけた 20 人の 65 歳以上のシニアがポールを持って歩き出し、半年単位で、翌 26 年 4 月からはそれまでの学校生は「大学生グループ」にクラス分けして、新たな学校生とは別メニューで継続してまいりました。参加者

は回を重ねるごとに前向きになり、大田区見守りネットワークのサポーター会員として社会的な活動にも率先して参画するようになってきました。

そして、最初の会と半年後の最終回に参加者全員の膝間力や足指力を測定いただいた東京医療保健大学の山下和彦教授（現・大阪大学教授）による科学的な調査方法によって、ポール de ウォークの学術的な成果も認証され、日本公衆衛生学会等で発表されました。

この、シニアが体力の維持増強に努め、外歩きをして積極的に新しい仲間と社会活動を始めた成果は、大田区の認めるところとなり、平成 26 年度には 2 期 1 年にわたって福祉部介護保険課の二次予防事業として採択され、27 年度からは高齢福祉課の一般介護予防事業として、区報によって公募した 40 名の区民の参加を得て六郷地域力推進センターで半期ごとに人気講座として開催してきました。

また、平成 27 年度からは、区の地域力推進部地域力推進課のスタートアップ事業として採択され、一次予防事業に参加した区民が継続してポール de ウォークを行えるための学校を開校するとともに、各地でこのポール de ウォーク事業を展開するためのリーダー養成研修会を開催してまいりました。

開催趣旨

私たちは、大森での 4 年間のポール de ウォーク学校の実践経験により、足腰が弱り歩くことをあきらめていたシニアが、“魔法の二本杖”とも呼ばれるポールを持つことによって背筋を伸ばして元気にまちを歩き、新しい友を得て介護予防・うつ認知症予防・メタボ・ロコモ予防に成功している姿を目の当たりにいたしました。また大田区の「地域デビュー応援の集い」や「区民活動フォーラム」及び「ユニバーサル駅伝」等での体験会での大きな反響から、本年度より元気高齢者の健康長寿対策としてポール de ウォークの大田区全域での展開を図ることとなりました。

私たちは、大森、蒲田、羽田・糀谷、調布の大田区の 4 地域において各地域の自治会・町会・団体・事業所等と連携して ①実施会場 ②指導者 ③専用ポール ④科学的効果判定方法 ⑤共通のテキスト ⑥運営マニュアルを確定し、⑦全参加予定者の傷害保険への加入をすすめた上で、2017 年 5 月から「大田区ポール de ウォーク楽校」を開校いたします。

本楽校は、各地域の元気高齢者と介護予防予備軍のシニアを対象に、各会場毎月各 2 回開催、1 回 90 分間の楽校です。

参加者は積極的に他の地区の学校にも参加しあうことで体験機会を増やして健康を増進しつつ交流を深め、できれば「大田区ポール de ウォーク推進協議会」を設立し、各楽校間の情報交換等の連携を進める中で、1 期修了者は次期は 2 年生となって継続率を高めるとともに、新参加者を次々に受け入れて体験者の輪を各地に広げ、元気シニアのあふれる大田区をシニアの力で作り上げたいと願っています。

開催日程 各会場月 2 回、曜日と時間帯が重ならないように留意して開校する。
平成 29 年度前期（5 月～9 月） 後期（10 月～平成 30 年 3 月）

開催場所 各地域内の公園、施設を集合場所とする。

楽校運営 大田区ポール d e ウォーク楽校運営委員会を設けて運営する。
また、同委員会の中に、事務局と運営統括会議及び各楽校別運営会議を設置する。

実技指導 おおたポール d e ウォークリーダー養成研修会を修了したリーダーが担当

事務局 〒143-0016 東京都大田区大森北 1-30-1 三喜屋ビル 2 階 小山、木谷、中野
☎ 03-5767-8831（専用電話） FAX 03-5767-8832

毎回の楽校の運営 毎回の楽校には、毎回事務局より木谷と小山が必要なポールの本数等とともに開校 1 時間前に準備に入り、参加者の受付、クーポンの受け渡し、ポールのレンタル、リーダーの補助、参加証明印の押印などの諸業務を担当する。

リーダーの委嘱 大田区ポール d e ウォーク楽校運営委員会より委嘱する

リーダーの配置 1 校で受講生 10 人につき 1 名

リーダーの役割 リーダーは当日のカリキュラムに沿って指導を行い、各楽校別運営会議で決めてあらかじめ下見をした数種類のコースの中から選んで外歩きを誘導する。

楽校共通運営マニュアル 運営統括会議にて作成

楽校共通テキスト 全楽校の担当リーダーが合議して作成

楽校カリキュラム

【基本】ポールの長さ調節、持ち方、歩き方、靴紐の結び方、正しい姿勢
ウォーミングアップ ポールウォーク実技 筋トレ 外歩き
ポール遊び クーリングダウン 特別講義 「ポールで防災」など

科学的効果測定 大田区理学療法士会(大田区の 18 の出張所ごとに担当者が決めておられる)と提携し、歩測測定をはじめとして全楽校共通の測定基準を定めて実施する。

- 受講方法 希望の楽校（母校）を選び、参加申込書にて、FAX または郵便にて申し込む。
入校は随時受付。なお、母校以外の楽校に参加することは自由。また、母校が雨天で中止になったり、所用で欠席の場合には他の地区の楽校に積極的に出席を促す。
- 参加費 1 回 300 円 ポール貸出し料 1 回 200 円
各回の参加費、ポール貸出料はチケット制とする。初回参加時に購入いただく。
●参加チケット 3,000 円（10 回分）※チケットは全楽校で使え、払い戻しできる。
◆ポール貸出チケット 1,000 円（5 回分・希望者のみ）
- 進級 一期（4 月—9 月、10 月—3 月の一年 2 期制）ごとに 1 学年進級とする。
進級時期は 10 月と 4 月とし、1 期中の出席日数は問わない。
また、1 期中に何回参加しても 1 学年以上進級することはできない。
- 傷害保険 あいおいニッセイ同和損保株式会社の NPO 総合保険に一括して加入
- 雨天 シニアの安全を考慮し中止とする。但し、中止の判断は、午前の部は 8 時に、午後の部は 12 時に事務局が行い担当リーダーに連絡する。受講生は事務局へ問合せいただく。
- 持ち物 通楽パスポート、テキスト、参加チケット類 タオル 水 運動靴
- 休み 全校共通で、祝祭日は休まず曜日のままに実施する。
夏休みは 8 月 1 日～31 日、冬休みは 12 月 21 日～1 月 10 日とする。

【ポール de ウォークとは】

1966 年にフィンランドで始まり、20 年前に日本に入ってきたノルディックウォーキングと、10 年前に日本で生まれたポールウォーキングは、4 つの指導者養成団体を中心に多くの指導者が全国各地で活躍し、多くの愛好者を生み出してきました。

私たちは、この 4 団体の指導法の違いや使用ポールの違いを、「ポール de ウォーク」の名のもとにあるがままに受け入れ、各々が自分に合った歩き方、楽しみ方を創造しながら取捨選択し、シニアがさわやかにポールを持って歩く「街角のスポーツ」を広めてまいります。