



目 次 C O N T E N T S

| | |
|---|----|
| ●特別講演 いつまでも元気！ | 7 |
| 宮下 充正 東京大学名誉教授・首都医校校長・社団法人日本ウォーキング協会会長 | |
| ●特別講演 歩数計の歴史とウォーキング研究 | 11 |
| 波多野義郎 東京学芸大学 | |
| ●特別講演 高齢者における運動が医療費・介護保険料の軽減に役立つことを証明したい (サルコペニア対策を通じて) | 19 |
| 木村みさか 京都府立医科大学大学院保健看護研究科 山田 陽介 京都府立医科大学大学院保健看護研究科・日本学術振興会特別研究員 | |
| ●シンポジウムーノルディックウォークの普及を目指してー ノルディックウォークジャパニーズスタイル始動時の動作分析 ～症例における遊脚期形成時体幹側屈動作での考察～ | 31 |
| 鈴木 盛史、木村 直樹、会田 直弥、木村 聡之 株式会社ネプシス リハ倶楽部 佐藤 和久、櫻井 一平、川内 基裕 イムス板橋リハビリテーション病院リハビリテーション科 | |
| ●シンポジウムーノルディックウォークの普及を目指してー 75歳以上高齢者 Nordic Walk 外来の経験 | 33 |
| 川内 基裕 小金井リハビリテーション病院 鈴木 盛史 株式会社ネプシス リハ倶楽部 佐藤 和久、櫻井 一平、吉田 春奈 イムス板橋リハビリテーション病院 | |
| ●シンポジウムーノルディックウォークの普及を目指してー 長野県北信地域におけるノルディックウォーキング普及と、 対象者別ノルディックウォーキング教室の活動状況について | 39 |
| 諏訪 直人 信州ノルディックウォーカー・有限会社 Body Conditioning Factory 健康増進部 財団法人 健康・体力づくり事業財団公認 健康運動指導士 日本ノルディックフィットネス協会公認アドバンスインストラクター 富井 聖 信州ノルディックウォーカー・有限会社 Body Conditioning Factory 健康増進部 財団法人 健康体力づくり事業財団公認 健康運動指導士 柳本 有二 神戸常盤大学 | |
| ●シンポジウムーノルディックウォークの普及を目指してー 中高年者の生活習慣病およびメタボリックシンドローム予防における ノルディックウォーキングの有用性 | 45 |
| 寄本 明 滋賀県立大学 | |

●研究発表

中高年女性におけるノルディックウォーキングの有酸素運動強度 ————— 53

三浦 望慶 ヘルス&アクティブエイジング研究所
尹 鶴峰 仙台大学 大学院
三浦 哲 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

●研究発表

“大阪発”新しい歩行文化を育む『わいずウォーク』 ————— 59

畑中 一 読売新聞・わいずウォーク部アドバイザー
日本ウォーキング協会専門講師
浅井 豊司、麻生 真市、池上 和夫、岩見 宗之
奥森 節子、小野山 強、兼田 洪男、北村 正義 読売新聞・わいずウォーク部 プロジェクトチーム
妹尾 直樹、高木 英子、松田 勝也、安野 幸子
芝 拓郎、福島 勝彦、長崎 慎二 読売新聞・わいず倶楽部事務局

●研究発表

「スピードウォーキング」の効果 第2報 ————— 67

トレーニング効果の再現性の確認と坂道ウォーキングに与える効果の検討
岩井 雄史、大久保 衛、金森 雅夫 びわこ成蹊スポーツ大学

●研究発表

公共施設を有効に活用してのエクササイズウォーキングの指導 ————— 73

碓氷 正和 日本ウォーキング協会・栃木県ウォーキング協会

●研究発表

1日1万歩運動発展の小史 ————— 77

波多野義郎 東京学芸大学

●研究発表

歩数計法による一般女子大学生の日常身体活動量と活動パターンの関係 ————— 85

森 悟 東海学園大学
森 奈緒美 名古屋学芸大学

●研究発表

ウォーキングを主とした運動実施時におけるエネルギー量と
ビタミンB1・B2必要量について ————— 97

高橋 圭、南 和広、茂山 翔太、奥村万寿美 滋賀県立大学
矢野 仁康、山田 明、福井 富穂、寄本 明 彦根市立病院
林 進 高島市民病院
高山 博史

●研究発表

中高年者におけるウォーキングを中心とした運動習慣と食生活習慣の関連 ——— 103

茂山 翔太、南 和広、高橋 圭、奥村万寿美
矢野 仁康、山田 明、福井 富穂、寄本 明 滋賀県立大学
寺村 康史、矢野 秀樹、林 進 彦根市立病院
高山 博史 高島市民病院

●研究発表

女子学生におけるボディイメージと身体活動量、栄養素摂取量との関連 ——— 109

糸井 亜弥 神戸女子大学 健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科
山田 陽介 京都府立医科大学 医学部 応用健康科学教室・日本学術振興会 特別研究員 (SPD)
木村みさか 京都府立医科大学大学院 保健看護研究科

●研究発表

幼児における身体活動量と体格・体力 (2011 年度調査結果) ——— 119

青木 好子、木村みさか 京都府立医科大学

●研究発表

地域高齢女性における 5 m 歩行速度と MFS との関係 ——— 127

分木ひとみ 滋賀医療技術専門学校
柴田奈緒美 大津市民病院
寄本 明 滋賀県立大学大学院

●研究発表

**運動前の短時間の静的ストレッチングが
ウォーキング中の酸素摂取量と主観的運動強度に及ぼす効果** ——— 133

永澤 健 広島工業大学
白石 聖 了徳寺大学
森口 哲史 鹿児島大学

●研究発表

気管支喘息疾患患者 2 症例の冬季登山時における呼吸機能の変化 ——— 141

高木 祐介 川崎医療福祉大学大学院・日本学術振興会特別研究員
安藤 裕二 日本貿易振興機構
小野寺 昇 川崎医療福祉大学

●研究発表

6 ヶ月間のウォーキングを中心とした運動継続が動脈スティフネスに及ぼす影響 — 145

南 和広、茂山 翔太、高橋 圭、奥村万寿美
矢野 仁康、山田 明、福井 富穂、寄本 明 滋賀県立大学
寺村 康史、矢野 秀樹、林 進 彦根市立病院
高山 博史 高島市民病院

| | | | |
|----------------------|---|-------|-----|
| ●研究発表 | | | |
| | 六甲全山縦走における生理的負荷指標の変化(第1報) | ————— | 151 |
| 関 和俊 | 流通科学大学 | | |
| 高木 祐介 | 川崎医療福祉大学大学院・日本学術振興会特別研究員 | | |
| 大島 秀武 | 日本学術振興会特別研究員 | | |
| 小野寺 昇 | 川崎医療福祉大学 | | |
| ●研究発表 | | | |
| | 唾液バイオマーカーからみた鴨川河川敷でのウォーキング およびランニングのストレス軽減効果 | ————— | 157 |
| 山崎圭世子 | 京都女子大学大学院家政学研究科 | | |
| 辻 安由美、関谷 史華、山下 千晶 | 京都女子大学家政学部食物栄養学科 | | |
| 小西 可奈 | 立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科 | | |
| 米浪 直子、中井 誠一 | 京都女子大学大学院家政学研究科・京都女子大学家政学部食物栄養学科 | | |
| ●研究発表 | | | |
| | ウォーキングにおける歩数計の距離表示の精度について | ————— | 163 |
| 樋口 博之、小川 敬之 | 九州保健福祉大学保健科学部 | | |
| 波多野義郎 | 東京学芸大学 | | |
| ●研究発表 | | | |
| | グループホームの認知症患者を対象としたノルディック・ウォーク活動 | ————— | 167 |
| 柳本 有二 | 神戸常盤大学 | | |
| 外山 慧 | うみのほし大久保(NPO法人:うえるねすコア21) | | |
| 秋山 直視 | 株式会社ザ・ビッグスポーツ | | |
| 佐藤 仁孝 | 株式会社 Inc | | |
| 坂崎 貴彦 | 鈴鹿医療大学 | | |
| ●研究発表 | | | |
| | ヨーロッパにおける長距離歩道の歩行適正と歩行魅力 | ————— | 175 |
| —山浦正昭氏の歩行記から言語情報を抽出— | | | |
| 佐藤 邦弘 | 早稲田大学エルダリー・ヘルス研究所招聘研究員 | | |
| ●研究発表 | | | |
| | 22年間で7万8千kmを歩いた経験を活かしてのウォーキング指導 | ————— | 179 |
| 碓氷 正和 | 日本ウォーキング協会・栃木県ウォーキング協会 | | |
| ●研究発表 | | | |
| | 「15年暖めて実施した水戸観梅ツーデーウォーク」 | ————— | 183 |
| 川上 清 | 日本ウォーキング協会・茨城県ウォーキング協会・水戸歩く会 | | |

●研究発表

**ポールへの荷重量を統一したノルディックウォーキングが
運動強度、筋活動、呼吸機能に与える影響** ————— 189

本間 大介 新潟医療福祉大学大学院 医療福祉学専攻科
地神 裕史 東京工科大学 医療保健学部 理学療法学科・新潟大学大学院 医歯学総合研究科 整形外科学教室
佐藤成登志 新潟医療福祉大学 医療技術学部 理学療法学科

●研究発表

ノルディックウォーキング実施直後による通常歩行の歩幅に与える影響について — 195

諏訪 直人 信州ノルディックウォーカー・有限会社 Body Conditioning Factory 健康増進部
財団法人 健康・体力づくり事業財団公認 健康運動指導士
日本ノルディックフィットネス協会公認アドバンスインストラクター
柳本 有二 神戸常盤大学

●研究発表

**歩幅と歩行率を変化させた通常歩行とノルディックウォーキング時の体幹動揺の比較
—3軸ジャイロセンサーを用いた検討—** ————— 199

地神 裕史 東京工科大学 医療保健学部 理学療法学科・新潟大学大学院 医歯学総合研究科 整形外科学教室
和田 侑 新潟医療福祉大学 医療技術学部 理学療法学科

●研究発表

**ノルディックウォーキング実施時の
ポールへの荷重量の違いが筋活動に与える影響** ————— 205

地神 裕史 東京工科大学 医療保健学部 理学療法学科・新潟大学大学院 医歯学総合研究科 整形外科学教室
桑原 麻里 新潟医療福祉大学 医療技術学部 理学療法学科

●研究発表

『日本人乳がんサバイバーの身体活動量 —倦怠感との関連—』 ————— 209

山内やよい 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科
中村 好男 早稲田大学スポーツ科学学術院

●研究発表

**青年期女性の下肢機能及び歩行機能と年齢の関係
～女子大学生を対象とした測定結果からの検討～** ————— 215

山口 美春、明石 苑美、岩田 千代、下村 雅昭 京都女子大学家政学部生活福祉学科
長澤 吉則 京都薬科大学健康科学分野

●研究発表

「高齢者が行う両ストックを用いたフィットネス・ウォーキングの心理的効果」 — 219

山内 賢 慶應義塾大学体育研究所