

目 次 C O N T E N T S

- シンポジウム
人はなぜ歩くのか 5
宮下 充正 放送大学

- シンポジウム
ウォーキングから登山へ
—健康増進の観点から見た登山の長所と実施上の注意点— 9
山本 正嘉 鹿屋体育大学 スポーツトレーニング教育研究センター

- シンポジウム
筋肉が歩く 17
橋 完太 株式会社 ジースポート 研究開発部

- シンポジウム
バランスウォーキング
～正しい靴選びとバランス運動で生き生きライフを提案～ 21
金谷美由紀 ミズノ(株) 健康アドバイザー、健康運動指導士、フィットネスウォーキングトレーナー

- シンポジウム
アクティブシニアのための「水中ウォーキング」 27
池田扶実子 (社)日本エアロビックフィットネス協会

- シンポジウム
中高年向けリズムウォーキング 33
加藤洋子 (社)日本ウォーキング協会、フィットネスウォーキング連盟、(社)日本エアロビックフィットネス協会、ACSM

- 研究発表
利根川ウォーキングの面白さ 37
鵜飼 俊忠 同善病院 院長、帝京大学 リハビリテーション科、日本ウォーキング協会 公認指導員

- 研究発表
ウォーキングコースマップに関する一考察 43
堀野 正勝 財団法人日本建設情報総合センター GIS研究部

- 研究発表
私の自然流自分歩行 49
大西三郎 日本ウォーキング協会 石川・金沢 正会員

- 研究発表
3年目に入った水戸ウォーキングクラブ 51
川上 清、菅原 利満 (社)日本ウォーキング協会、茨城県ウォーキング協会、水戸ウォーキングクラブ
田仲 正一 (社)日本ウォーキング協会、茨城県ウォーキング協会

- 研究発表
長距離歩道利用者増加に対する宿泊施設システムの役割
—サンティアゴ巡礼を事例として— 57
村田 周祐 筑波大学大学院 生命環境科学研究科

●研究発表		
	アパラチアン・トレイルの理念とその展開	63
	伊藤 太一 筑波大学大学院 生命環境科学研究科	
●研究発表		
	「進め!! あなたが主役つくろう活かそう 健康たけふ21」	71
	藤橋 昭晃、濱野みどり 武生市福祉保健部健康増進課健康たけふ21推進室	
	畑中 一一 日本ウォーキング協会 主席指導員	
●研究発表		
	勤労者を対象とした地域での健康づくり教室の取り組み	81
	坂手 誠治、西川 直子、寄本 明 滋賀県立大学大学院	
●研究発表		
	長期的な運動継続を実現するための支援について	
	—3年間に亘るウォーキング活動教室から—	87
	柳本 有二、大下 和茂 兵庫大学	
	二木 佳子、細川 公恵 社町保健センター	
	伊藤 健司、伊藤 宏之 淀屋橋健康増進センター	
●研究発表		
	階段昇行動作に必要な筋活動	
	—ステップ高ならびに靴底着床部位による差異について—	93
	吉澤 正尹 福井大学	
	西島 吉典、加藤 達雄 大阪教育大学	
	薄雲 裕介 交野養護学校	
	宮下 充正 放送大学	
●研究発表		
	階段降行動作におけるピッチ変化に伴う下肢筋群の対応	99
	加藤 達雄、西島 吉典 大阪教育大学	
	小室 吉昭 柏原小学校	
	吉澤 正尹 福井大学	
	宮下 充正 放送大学	
●研究発表		
	ウォーキング実施前後における気分プロフィール値の変動について	105
	波多野義郎 九州保健福祉大学	
●研究発表		
	「いずみ方式」糖尿病予防プログラムの概要	
	—行動分析的アプローチによるライフスタイル・ウォーキングの実践—	113
	泉 嗣彦 ウォーキング医科学研究所	
	西田 潤子 社会保険中央総合病院 健康管理センター	
●研究発表		
	病院とウォーキング協会との連携の試み	121
	中川 久恵 京都大学 医学部 循環病態学講座	

●研究発表

- ウォーキング活動に貢献するための
筋力トレーニングに関する一考察**—————127
大下 和茂、田藤 洋介、柳本 有二 兵庫大学 健康科学部 健康システム学科

●研究発表

- 第2回九州一周浪漫ウォークの本部隊員の
血液生化学検査データの変化について**—————135
泉 嗣彦 ウォーキング医科学研究所、社会保険中央総合病院健康管理センター

●研究発表

- 中高年者の長距離ウォーキング時における脱水状況とその影響**————141
西川 直子、坂手 誠治、寄本 明 滋賀県立大学大学院

●研究発表

- ウォーカーにおける生活習慣と日常生活における
身体活動量について**—————147
武田 知樹 大分リハビリテーション専門学校 理学療法士科
波多野義郎 九州保健福祉大学 社会福祉学部

●研究発表

- さまざまな成人・高齢者と比較したウォーカー群の
ライフスタイル, 危険因子, 生活の質, 日常生活動作などの特性**————153
上田 留理 九州保健福祉大学大学院 社会福祉学研究科
波多野義郎 九州保健福祉大学 社会福祉学部 健康福祉学科

●研究発表

- 中高年女性ウォーカーの四群点数法からみた栄養摂取量**—————159
杉山 康司、河合 学 静岡大学教育学部
富田 寿人 静岡理科大学
小柳津和彦 袋井市役所

●研究発表

- 運動(ウォーキング)定着のための介入プログラムが
栄養摂取状況に及ぼす影響**—————163
酒井 健介、竹並 恵里 明治製菓株式会社 ヘルス・バイオ研究所
板倉 正弥、武田 典子、古一 眞未 早稲田大学大学院 人間科学研究科
岡 浩一郎 東京都老人総合研究所
中村 好男 早稲田大学 スポーツ科学部

●研究発表

- 女子学生の身体活動量と栄養摂取状況
(平成14年度看護系大学入学生における調査結果)**—————171
糸井 亜弥 神戸女子短期大学 総合生活学科
木村みさか 京都府立医科大学 医学部看護学科

●研究発表

食事条件がウォーキング中のエネルギー代謝に及ぼす影響—————177

青山 友子、成田 知代、薄井澄誉子 早稲田大学大学院 人間科学研究科

呉 泰雄、金子 香織、樋口 満 早稲田大学 スポーツ科学部

●研究発表

通信教育型ウォーキングプログラム参加者の特徴—————183

秋山 由里、宮地 正弘、武田 典子、中村 好男 早稲田大学 スポーツ科学部

古一 眞未 早稲田大学 人間科学研究科

岡 浩一朗 東京都老人総合研究所