

目 次 CONTENTS

- 第20回日本ウォーキング学会 特別提案Ⅰ
視覚障がい者の世界を広げるブラインドポールウォーキングナビゲーター————— 5
石井美弥子、石井 昭嘉 NPO 法人ウエルネスハート
柳本 有ニ 神戸常盤大学
- 第20回日本ウォーキング学会 特別提案Ⅱ
歩行支援機を有効に使うことの重要性————— 9
柳本 有ニ 神戸常盤大学
- 原著論文
成人期におけるカタログ化された
運動継続ロールモデル集による保健指導の効果————— 13
村松 照美 山梨県立大学看護学部
安藤 大輔、山縣然太郎 山梨大学
- 原著論文
保健体育教材としてのポスチュアウォーキングの可能性
—エキスパートポスチュアウォーカーの筋活動およびビギナーが示す運動強度から—————— 21
杉山 康司 静岡大学教育学部、国際フローライフル協会
岩田 理沙 早稲田大学
佐藤 里香、白井友加里、三林 良馬 静岡大学教育学部
祝原 豊 静岡大学教育学部、国際フローライフル協会
辻川比呂斗、谷津 祥一 順天堂大学、国際フローライフル協会
前澤 康代 国際フローライフル協会
KIMIKO ポスチュアウォーキング協会
- 原著論文
ノルディックウォーキングの形態の違いが足圧に及ぼす影響————— 29
富田 寿人、増井 力也 静岡理科大学
佐藤 里香 静岡大学
石田 真大 順天堂大学
祝原 豊、杉山 康司 静岡大学
- 原著論文
高齢者における数量表現と言葉表現による歩行速度グレーディングへの影響————— 35
小野 晃、山本 克之、清水みどり、宮下 充正 首都医校
渋谷 公一 ミモザ株式会社
福島 一敬 社会福祉法人徳寿会
渡邊 紳一 神奈川工科大学

●原著論文		
歩行能力維持・向上を目指す高齢者に対するポールウォーキングの研究	41	
—介入効果と歩容について—		
山内 賢		慶應義塾大学体育研究所
●原著論文		
歩行時立脚期の足圧分析によるポスチュアウォーキングの特性の検討	49	
祝原 豊		静岡大学、国際プロライフル協会
谷津 祥一、辻川比呂斗		順天堂大学、国際プロライフル協会
KIMIKO		ポスチュアウォーキング協会
前澤 康代		国際プロライフル協会
杉山 康司		静岡大学、国際プロライフル協会
●原著論文		
習慣的ウォーカーの行動と生活内容 (3) :	55	
ウォーカー及び一般市民の身体活動量はどれほどか		
波多野義郎		東京学芸大学
●原著論文		
心拍数及び登高ペースからみた若年成人男性の富士宮ルートを使用した日帰り富士山登山の上り時における身体的負担について	65	
高木 祐介		奈良教育大学
山田 徳広		津市立三重短期大学
関 和俊		流通科学大学
小木曾洋介		東大阪大学短期大学部
古淵 陸行		明石こころのホスピタル
川岸 岳人		帝塚山大学
笠次 良爾		奈良教育大学
●原著論文		
歩数計法を用いた看護師の日常身体活動量と活動パターンの関係	69	
森 悟		東海学園大学
森 奈緒美		名古屋学芸大学
鈴木 初子		元愛知医科大学
●原著論文		
幼児における身体活動量と体力の関係	79	
—一日に必要な歩数、身体活動指数、運動強度別時間の検討—		
青木 好子		京都学園大学健康医療学部健康スポーツ学科
金子 眞理、磯野眞紀子		平安女学院大学短期大学部保育科
渡邊 裕也		同志社大学スポーツ健康科学部
山田 陽介		国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 基礎栄養研究部
木村みさか		京都学園大学健康医療学部健康スポーツ学科

●原著論文		
動脈血酸素飽和度からみた高所でのトレッキング時における身体への負担度 —キリマンジャロ登山、ヒマラヤトレッキング、富士登山を対象として—	89	
安藤真由子	株式会社ミウラ・ドルフィンズ、鹿屋体育大学大学院	
笹子 悠歩	独立行政法人国際協力機構	
山本 正嘉	鹿屋体育大学スポーツ生命科学系	
●原著論文		
要支援・要介護高齢者の2ステップ値と歩行能力の関係	97	
鈴木 美香、川崎 浩子、池谷 雅江、分木ひとみ	滋賀医療技術専門学校	
●実践報告		
私の考える理想的な歩き方とノルディック・ウォーキング	103	
並川 耕士	関西ノルディック・ウェルネス	
●実践報告		
日常ウォーキングを継続させるための方法	109	
佐藤 邦弘	早稲田大学エルダリー・ヘルス研究所	
●実践報告		
一般社団法人による地域住民の健康支援を目的としたウォーキング活動	113	
柳本 有二	神戸常盤大学	
西谷 学、熊谷奈緒美、新見 雅子、西山 重和	(社) ウェルネスネットワーク	
垣原紀美代、青木 憲江	魚住なかよし会	
坂崎 貴彦	追手門学院大学スポーツ研究センター	
●実践報告		
デイサービス介護予防リハビリテーション報告	119	
岡田 一彦	もみじ鍼灸整骨院、もみじリハビリデイサービス、もみじフィットネスケア	
●実践報告		
水戸歩く会が10年間に毎年実施を継続した6つの定例行事	125	
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	
●実践報告		
腰痛や膝痛の解消と水中ウォーキング	129	
碓井 正和	日本ウォーキング協会、栃木県ウォーキング協会	
●実践報告		
「ヘルシーアップサークル那須烏山」10年のあゆみ	135	
碓井 正和	日本ウォーキング協会、栃木県ウォーキング協会	

●実践報告

地域に発信していくノルディックウォーキング

～下関リハビリテーション病院を中心に高めるウォーキングへの意識～

141

森岡 梨絵 下関リハビリテーション病院 看護師

谷島 志季、中村 和泉、深野 美和 下関リハビリテーション病院 理学療法士

興津 貴則、林 研二 下関リハビリテーション病院 医師

●実践報告

歩行能力測定の有効活用と今後の展開について

143

諏訪 直人 健康運動支援研究所、日本健康運動指導士会

依田 武雄 日本健康スポーツ連盟、日本健康運動指導士会

●実践報告

地域で取り組む足元からの健康づくり（ウォーキングテインメント）

149

松田 隆 まつだ小児科医院、日本ノルディック・ウォーク学会、鳥取県中部医師会、NPO 法人未来

●実践報告

関東エリアにおけるノルディックウォーキングの活動状況

～Nordic walking East ネットワークに着目して～

157

谷津 祥一 順天堂大学、一般社団法人日本ノルディックウォーキング振興会

高井 敦子、柿岡 和彦、窪寺 昌子、井上かおり Nordic walking East

菊田 利秀 Nordic walking East、一般社団法人日本ノルディックウォーキング振興会

武藤 義弘 Nordic walking East

杉山 康司、祝原 豊 静岡大学、一般社団法人日本ノルディックウォーキング振興会

辻川比呂斗 順天堂大学、一般社団法人日本ノルディックウォーキング振興会

草田 陽子 一般社団法人日本ノルディックウォーキング振興会、NPO 法人ハートフルユートピア

草田 朗子 一般社団法人日本ノルディックウォーキング振興会、近畿大学医学部奈良病院

細山田三保子 一般社団法人日本ノルディックウォーキング振興会