



## 目次 CONTENTS

- 第19回日本ウォーキング学会 シンポジウム  
歩数研究のあゆみと展望 ————— 3  
森 悟 東海学園大学
- 原著論文  
ノルディック・ウォーキングによるトゥクリアランスの改善  
—ウォーキングの足と膝の機構について— ————— 7  
佐藤 和久 株式会社ケア21 メディカル  
鈴木 盛史 株式会社エフケイ  
櫻井 一平 株式会社 GAIA  
川内 基裕 小金井リハビリテーション病院
- 原著論文  
ウェアブル脳波測定によるウォーキングおよび  
ノルディック・ウォーク時の脳活性度について ————— 9  
柳本 有二 神戸常盤大学  
澤田 浩秀 神戸常盤大学  
西谷 学、外山 慧、熊谷奈緒美、藤井 佳枝、松本 容子、西山 重和 (財)ウエルネスネットワーク  
坂崎 貴彦 追手門学院大学スポーツ研究センター
- 原著論文  
後期高齢者における歩行速度グレーディング能力の評価 ————— 17  
小野 晃 首都医校  
山本 克之、宮下 充正 首都医校  
渋谷 公一、福島 一敬 ミモザ株式会社  
渡邊 紳一 神奈川工科大学
- 原著論文  
高齢者における身体活動量と体力  
—身体活動量目標設定に関する基礎的研究— ————— 21  
吉中 康子 京都学園大学経済経営学部経営学科  
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 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  
寄本 明 京都女子大学家政学部食物栄養学科  
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

発酵および非発酵ルイボスティー飲用による  
夏季の屋外歩行時の酸化ストレスへの影響 ————— 31

村上 香 広島工業大学

永澤 健 畿央大学

松林 弘明 広島工業大学

●原著論文

階段歩行時における塩味の味覚閾値の変化に関する実践的調査 ————— 37

高木 祐介 奈良教育大学

石塚 理香、森 菜都子 帝塚山大学

笠次 良爾 奈良教育大学

●実践報告

水戸歩く会満9年直前の軌跡を追う ————— 41

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