



目次 CONTENTS

- シンポジウムⅠ
健康ウォーキング鶴岡市の取組み _____ 5
～三つのウォーキングイベントと50万歩への挑戦～
秋庭 一生 鶴岡市教育委員会 スポーツ課

- シンポジウムⅠ
9つの自主グループを生んだウォーキング12週間 _____ 11
～江東区健康センターの試み～
川久保 清 共立女子大学 家政学部
李 廷 秀 東京大学 医学系研究科 健康増進科学

- シンポジウムⅠ
ウォーキング事業の取組み _____ 15
田中 良二 森観光トラスト(株) 常務取締役

- シンポジウムⅡ
「歩きたくなるみち」づくりへの展望 _____ 19
〈司会〉 村山 友宏 日本ウォーキング協会副会長・歩行文化研究所所長・美しい日本の歩きたくなるみち推進会議事務局長
〈パネリスト〉・藤本 貴也 国土交通省近畿地方整備局長 1972年に建設省に入省、関東地方建設局企画部長、国土交通省道路局国道課長、技術調査官を経て現職
・田中 孝治 全国街道交流会議代表幹事・静岡政経研究会常務理事・NPO地域づくりサポートネット副理事長
・古賀 方子 NPOみちしるべ会議専務理事・長崎街道まちづくり推進協議会、オランダ街道推進協議会、全国街道交流会議で事務局を担当

- 研究発表
勝沼ワイナリーめぐり(魅力のある旅行ウォークにするには) _____ 33
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
転倒予防ウォークとリハビリ _____ 39
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
認知症予防ウォークとリハビリについて _____ 45
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
**英国で一番美しい町や村々コッツウォルズを歩く
スタディツアー (Part-1)** _____ 55
畑中 一 日本ウォーキング協会 主席指導員

- 研究発表
市民参加による歩道管理のためのガイドライン _____ 63
伊藤 太一、村田周祐 筑波大学大学院 生命環境科学研究科

| | | |
|--|---------------------------------------|-----|
| ●研究発表 | | |
| 四国遍路から学ぶ長距離歩道整備の方向性 | ————— | 69 |
| 村田 周祐 | 筑波大学大学院 博士課程 生命環境科学研究科 | |
| ●研究発表 | | |
| 私の老生対策 | ————— | 81 |
| 大西 三郎 | 日本ウォーキング協会 石川県・金沢市 | |
| ●研究発表 | | |
| 茨城県担当課と関係深耕を進めて | ————— | 85 |
| 川上 清、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 | | |
| 中高齢者にみられる平地歩行中の歩容ならびに筋活動特性 | ————— | 89 |
| 西島 吉典、加藤 達雄 | 大阪教育大学 | |
| 中川 宏 | 兵庫県立大学 | |
| 吉澤 正尹 | 福井大学 | |
| 宮下 充正 | 放送大学 | |
| ●研究発表 | | |
| 歩行能力を評価するための下肢筋力指標 | ————— | 95 |
| 大下 和茂、川上 雅之 | 倉敷芸術科学大学大学院 人間文化研究科 | |
| 柳本 有二 | 兵庫大学 健康科学部 | |
| 伊藤 宏之、伊藤 健司 | 淀屋橋健康増進センター | |
| ●研究発表 | | |
| 後期高齢者の歩行改善に貢献するトレーニング法について | ————— | 101 |
| 柳本 有二 | 兵庫大学 健康科学部 | |
| 大下 和茂 | 倉敷芸術科学大学大学院 人間文化研究科 | |
| 伊藤 宏之、伊藤 健司 | 淀屋橋健康増進センター | |
| 軽度要介護者および要支援者の歩行能力改善に貢献するための トレーニング・マニュアル | ————— | 107 |
| 柳本 有二、榎本 俊兵 | 兵庫大学 健康科学部 | |
| 大下 和茂 | 淀屋橋健康増進センター 運動指導部、倉敷芸術科学大学大学院 人間文化研究科 | |
| ●研究発表 | | |
| 努力歩行成績と日常生活活動能力・身体資源との関係 | ————— | 113 |
| 上田 留理、久下浩史、藤川秋子 | 九州保健福祉大学大学院 | |
| 波多野義郎 | 九州保健福祉大学 | |
| 佐藤 広徳 | 広島工業大学 | |
| 佐藤 信博 | あたご整形外科 | |
| 福田 修 | 産業総合技術研究所 人間福祉 | |
| 眞竹 昭宏 | 山口県立大学 看護学部 看護 | |
| 福元 清剛 | 広島工業大 | |

- 研究発表
中高齢ウォーカーにおける傷害発生の状況調査————— 119
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
**習慣的ウォーカー及びノンウォーカーにおける、
QOL・ADL等の差についての検討**————— 125
瀧澤 一裕 瀧澤整骨院
波多野義郎 九州保健福祉大学
藤川 秋子、久下 浩志 九州保健福祉大学大学院

- 研究発表
**ポートアイランド高層住宅に居住する高齢者の身体活動量と
栄養摂取の季節変動**————— 131
木村みさか 京都府立医科大学 医学部 看護学科
糸井 亜弥、奥野 直 神戸女子短期大学 総合生活学科
森本 武利 元神戸女子大学長、京都府立医科大学 名誉教授

- 研究発表
**歩こう会に所属する中・高齢者の身体活動量と栄養摂取状況
(秋期と冬期の調査結果)**————— 139
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
1日の歩数と生活時間の関係について————— 145
森 悟 中京女子大学

- 研究発表
**生活習慣と歩行パターンとの関係
pedarX-足底圧力分布感知システムによる歩行解析からの考察**————— 153
中川 久恵 京都大学 医学部 循環病態学講座
浜崎 博 京都薬科大学 健康科学教室
下村 雅昭 京都女子大学 家政学部 生活福祉学科

- 研究発表
**加速度計法からみた活動的な高年女性の身体活動量と
体力との関連性**————— 161
岡本 進 滋賀県立大学
宮本 孝 滋賀大学

- 研究発表
1万歩の歩行実践が身体組成、血圧、血液状態に及ぼす影響————— 169
萩 裕美子 鹿屋体育大学 スポーツライフスタイルマネジメント系
高田 大、山本 直史 鹿屋体育大学 総合健康運動科学系
長島未央子 鹿屋体育大学 総合トレーニング運動科学系
川西 正志 鹿屋体育大学 生涯スポーツ実践センター

- 研究発表
**メタボリックシンドローム予防に関する歩行を中心とした
 教育プログラムの効果**————— 175
 坂手 誠治、寄本 明 滋賀県立大学大学院
 西川 直子 吹田市立吹田市民病院
 西倉 恵美 彦根市 健康管理課
 田中 一朗 彦根市 保険年金課
- 研究発表
**若年成人と中高年者における夏季ウォーキング時の
 体液および体温調節の比較**————— 181
 寄本 明、坂手 誠治 滋賀県立大学
 西川 直子 市立吹田市民病院
- 研究発表
**各種生理応答および歩行様式から見た登山とウォーキングの
 対応性に関する研究**————— 187
 前川 亮子、島 典広、山本 正嘉 鹿屋体育大学
- 研究発表
ウォーキング大会参加者の随時血糖値————— 195
 藤本 恵理 (独)国立健康・栄養研究所 健康増進研究部、早稲田大学大学院 人間科学研究科
 田畑 泉 (独)国立健康・栄養研究所 健康増進研究部
- 研究発表
異なる形態のウォーキングプログラム参加者の特徴
 —運動行動の変容段階及び日歩数の観点からの検討— ————— 201
 李 恩兒、宮地 正弘 早稲田大学大学院 人間科学研究科
 秋山 由里、武田 典子、中村 好男 早稲田大学 スポーツ科学学術院
 岡 浩一朗 東京都老人総合研究所
- 研究発表
体幹機能トレーニングが中・高齢者の歩行能力に及ぼす影響————— 205
 館 俊樹、井本 岳秋、久保田晃生
 野田 華子、藤田 信、鈴鹿 和子 静岡県総合健康センター
 小林 寛道 東京大学大学院 総合文化研究科・教養学部