

目 次 C O N T E N T S

- 基調講演
ウォーキングおよび野外活動の健康効果に関する科学的所見—— 5
イッカ ヴォウリ フィンランド健康増進研究所
- シンポジウム
健康づくりにおけるウォーキングの必要性—— 9
泉 嗣彦 社会保険中央総合病院 健康管理センター
- シンポジウム
各種被験者群との対比に基づくウォーカー群における
行動・健康特性について—— 17
波多野義郎 九州保健福祉大学
- シンポジウム
ウォーキング推進のための行動科学的アプローチ
—行動変容のメカニズムを理解する— 25
岡 浩一朗 東京都老人総合研究所・日本学術振興会
- シンポジウム
ウォーキング推進のための社会マーケティングモデル—— 35
中村 好男 早稲田大学 スポーツ科学部
- フォーラム
ウォーキングを楽しむための栄養—— 41
鈴木志保子 神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科
- フォーラム
長距離ウォーキングにとっての飲水の必要性和その飲料—— 45
寄本 明 滋賀県立大学
- フォーラム
長距離ウォーキングの魅力 —キャラバンウォークの面白さ? —— 51
安藤 正一 宮崎県ウォーキング協会
- 研究発表
自由ペースによる平地歩行・ジョギングおよび
階段昇行・降行の筋電図分析—— 55
馬場 崇豪 阪南大学
加藤 達雄、西島 吉典 大阪教育大学
吉澤 正尹 福井大学
- 研究発表
平地歩行と階段昇行運動のピッチ変化に伴う下肢筋群の対応—— 61
西島 吉典、加藤 達雄 大阪教育大学
馬場 崇豪 阪南大学
吉澤 正尹 福井大学

- 研究発表
**中高齢者のストックウォーキングが
 糖・脂質代謝および健康関連体力に与える影響**————— 67
 中川 喜直 小樽医科大学 一般教育 健康科学

- 研究発表
歩数と心拍数からみた四国歩き遍路の身体活動量について————— 75
 中雄 勇 阪南大学

- 研究発表
**ウォーキング活動に貢献するための
 筋力トレーニング教室に関する一考察**————— 81
 柳本 有二、大下 和茂、田摩 洋介 兵庫大学 健康科学部 健康システム学科

- 研究発表
高齢女性の歩行持続距離と運動機能および転倒リスクとの関係—— 91
 分木ひとみ 滋賀医療技術専門学校
 寄本 明 滋賀県立大学

- 研究発表
人間にとって歩行とは… 痴呆患者の徘徊から思うこと————— 97
 中川 久恵 京都大学 医学部 循環病態学講座
 進藤 敬久 ニッセイ聖隷クリニック

- 研究発表
ウォーキング集団指導に手ごたえを感じた————— 103
 川上 清 (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

- 研究発表
これからの中山道・全コースを歩いたウォーカーからの一考察—— 111
 畑中 —— 日本ウォーキング協会 主任指導員

- 研究発表
私のウォーキングライフスタイル————— 117
 大西 三郎 石川・金沢

- 研究発表
**中高年者に見られる20km歩行前後の
 水分摂取状況と血液成分の変動**————— 121
 金子 香織、宮下 充正 放送大学
 春山 知子 御茶ノ水女子大学 大学院
 田畑 泉 国立健康・栄養研究所
 樋口 満 早稲田大学 スポーツ科学部

- 研究発表
中高年者に見られる平地歩行と登山中の心拍変動————— 125
 堀川 虎男 放送大学

●研究発表

行動科学に基づいたウォーキング推進ビデオの開発とその概要

～にこにこウォーキングのススメ～ 131

古一 真未 早稲田大学 人間科学研究科

酒井 健介 明治製菓株式会社 ヘルス・バイオ研究所

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

職域におけるプリントメディアを用いた

ウォーキングプログラムの開発 141

龍 雅仁、板倉 正弥 早稲田大学 人間科学研究科

岡 浩一郎 東京都老人総合研究所・日本学術振興会

武田 典子 (財)パブリックヘルスリサーチセンター

中村 好男 早稲田大学 スポーツ科学部

●研究発表

成人の運動行動と運動ソーシャルサポートの関係 151

板倉 正弥、武田 典子 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

渡辺雄一郎