



目次 CONTENTS

- 基調講演
特定健診・保健指導とウォーキング ————— 7
矢島 鉄也 厚生労働省 生活習慣病対策室長

- シンポジウムⅠ
健康づくりのための運動指針と中年者のウォーキング ————— 15
泉 嗣彦 ウォーキング医科学研究所

- シンポジウムⅠ
ウォーキング・イベント時の血糖変動について ————— 21
中川 久恵 京都大学医学部循環病態学講座

- シンポジウムⅠ
ウォーキング健康増進 — 健康日本 21 の達成に向けた
ウォーキング促進の取組み ————— 27
— 虚血性心疾患患者に対する身体活動促進の取組み ————— 27
井澤 和大 聖マリアンナ医科大学病院リハビリテーション部
岡 浩一郎 早稲田大学スポーツ科学学術院

- シンポジウムⅠ
介護予防のための虚弱高齢者の身体活動量 ————— 33
太田 暁美 大阪電気通信大学

- シンポジウムⅠ
地域における健康増進のためのウォーキング指導者養成について ————— 39
波多野義郎 九州保健福祉大学・宮崎県ウォーキング協会

- シンポジウムⅡ
ウォーキングを定着させる環境づくり
— ウォーキングステーションの設営と運営 ————— 45
上野 敏文 ミスノ株式会社

- シンポジウムⅡ
歩きやすい道づくり ————— 49
近藤米太郎 歩行文化研究所

- シンポジウムⅡ
ウォーキングイベントの実施とその効果 ————— 53
荻野 邦彦 大分県ウォーキング協会会長・JWA 専門講師、主席公認指導員・平成の伊能ウオーク隊長補佐

- シンポジウムⅡ
長期的な運動継続を実現するための環境づくりについて ————— 59
柳本 有二 神戸常盤短期大学

●研究発表			
	私の歩きは燃焼活動	—————	65
	大西 三郎 (社)日本ウォーキング協会 石川県・金沢市		
●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 - 3)	—————	67
	畑中 一 日本ウォーキング協会専門講師		
●研究発表			
	ウォーキング教室 (講座) のアンケートから学んだこと	—————	75
	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		
●研究発表			
	コッツウォルドウェイの歩行適性と歩行魅力の分析	—————	81
	佐藤 邦弘 早稲田大学エルダリー・ヘルス研究所		
●研究発表			
	長距離歩行における歩行環境の好みに関する調査	—————	85
	佐藤 邦弘 早稲田大学エルダリー・ヘルス研究所		
	中村 好男 早稲田大学スポーツ科学学術院		
●研究発表			
	高等学校における強歩大会の実態調査	—————	89
	木内 虹平、原田 和弘 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科		
	秋山 由里、中村 好男 早稲田大学スポーツ科学学術院		
●研究発表			
	富士山における交通アクセスの歩行環境への影響	—————	95
	伊藤 太一 筑波大学大学院生命環境科学研究科		
●研究発表			
	高等学校が主催する長距離ウォーキングイベントが高校生に与える影響と有用性	—————	101
	池田 克紀、室星 隆吾 東京学芸大学		
	阿部 博之 埼玉県立草加西高等学校		
	沼田 晶弘 東京学芸大学附属世田谷小学校		
●研究発表			
	ウォーキング大会参加者のソックスに関する調査	—————	107
	池宗佐和子 筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻		
	小堀 孝浩 筑波大学理療科教員養成施設		
	矢野健太郎 プラットフォームボディケア筑波診療グループ		
	青木 謙介、宮本 俊和 筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻		
●研究発表			
	快適なウォーキングを支援するためのウォーキングソックスの開発	—————	113
	宮本 俊和、池宗佐知子、青木 謙介 筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻		
	小堀 孝浩 筑波大学理療科教員養成施設		
	矢野健太郎 プラットフォームボディケア筑波診療グループ		

- 研究発表
ドイツにおけるノルディックウォーキングの普及とその背景 ————— 119
富岡 徹 名城大学経営学部

- 研究発表
産官学連携によるストックウォーキングを用いた
生活習慣病および介護予防の試み ————— 125
寄本 明 滋賀県立大学大学院
坂手 誠治 滋賀県立大学大学院・函館短期大学
分木ひとみ 滋賀県立大学大学院・藍野大学医療保健学部
水谷 名 藍野大学医療保健学部
岩田 吉永、山岡 健一 湖北電子株式会社
倉上 茂 滋賀県新産業振興
夏原 善治 東近江市保険年金課
布施 治美 東近江市健康推進課

- 研究発表
6ヶ月間のストックウォーキングおよびノーマルウォーキングが
血液性状・形態・機能に及ぼす影響 ————— 133
寄本 明 滋賀県立大学大学院
坂手 誠治 滋賀県立大学大学院・函館短期大学
分木ひとみ 滋賀県立大学大学院・藍野大学医療保健学部
夏原 善治 東近江市保険年金課
布施 治美 東近江市健康推進課

- 研究発表
ストックウォーキングの筋電図解析
— ストック使用が歩行時の筋活動に及ぼす影響 ————— 143
水谷 名 藍野大学医療保健学部理学療法学科
分木ひとみ 藍野大学医療保健学部理学療法学科・滋賀県立大学大学院
寄本 明 滋賀県立大学大学院

- 研究発表
ウォーキング量の減少によりインスリン抵抗性が悪化した2例 ————— 149
西田 潤子 社会保険中央総合病院内科

- 研究発表
一般市民と比較したウォーカーのライフスタイルを探る ————— 153
波多野義郎 九州保健福祉大学

- 研究発表
呼吸筋力と運動機能の関係およびウォーキング実施群の呼吸筋力 ————— 161
分木ひとみ 藍野大学医療保健学部理学療法学科・滋賀県立大学大学院
坂手 誠治 函館短期大学・滋賀県立大学大学院
寄本 明 滋賀県立大学大学院

- 研究発表
ゆる調整が歩行動作に及ぼす即時的効果に関する試験的研究 ————— 167
 石川 晶代、清水 信行 鹿屋体育大学
 高岡 英夫 運動科学総合研究所
 西薊 秀嗣、島 典広、山本 正嘉 鹿屋体育大学

- 研究発表
女子学生 of 身体活動量と栄養摂取状況
 —平成18年度看護系大学入学生における調査結果— 173
 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
当施設における健診結果と運動回数、徒歩時間との関連性について ————— 183
 加治 文也、渡邊 朝子、小豆島知恵子、西内千代子、大西 淳子 全国設計事務所健康保険組合健康管理センター

- 研究発表
行政とNPO法人が取り組む地域住民の健康づくり事業について
 —明石市元気高齢者いきいき活躍大作戦事業の取り組み— 189
 柳本 有二 神戸常盤短期大学
 伊藤 宏之、西山 重和 NPO法人うえるねすコア21
 秋山 直視 (株) ザ・ビッグスポーツ
 米田ひろみ、松中茂登子 明石市役所福祉部老年福祉課

- 研究発表
中高齢者の10m歩行速度と体力との関係 ————— 195
 柳本 有二 神戸常盤短期大学
 大下 和茂 倉敷芸術科学大学
 伊藤 宏之、榎本 俊兵 NPO法人うえるねすコア21
 秋山 直視 (株) ザ・ビッグスポーツ

- 研究発表
坂道歩行中の筋活動様式ならびにその定量分析 ————— 201
 加藤 達雄 常盤会学園大学
 岩田 怜、福田 慎吾、西島吉典 大阪教育大学
 吉澤 正尹 福井大学
 宮下 充正 日本市民スポーツ連盟

- 研究発表
特徴的な各種平地歩行動作における下肢筋活動の分析 ————— 207
 西島 吉典 大阪教育大学
 林 準平 大阪教育大学大学院
 加藤 達雄 常盤会学園大学
 吉澤 正尹 福井大学
 宮下 充正 日本市民スポーツ連盟

- 研究発表
転倒予防を目的とした膝上げ歩行が下肢の筋活動および呼吸循環器系に及ぼす影響 ————— 217
齋藤 誠二 九州大学大学院芸術工学研究院
江上 弘孝 YKK (株)
黒田 孝路、吉田 光徳 九州大学大学院芸術工学府
村木 里志 九州大学大学院芸術工学研究院
- 研究発表
ウォーカーにおける内臓脂肪蓄積に関与する生活習慣の検討 ————— 225
高泉 佳苗、原田 和弘、李 恩兒 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科
中村 好男 早稲田大学スポーツ科学学術院
- 研究発表
携帯電話のメール機能を活用したウォーキングプログラムの開発 ————— 231
山脇加菜子 早稲田大学本庄高等学院
岡 浩一朗、中村 好男 早稲田大学スポーツ科学学術院
- 研究発表
登山中に脚筋にかかる負担度に関する筋電図学的研究
— 上りと下り、傾斜、ザック重量との関連から ————— 239
前川 亮子、島 典広、山本 正嘉 鹿屋体育大学
- 研究資料
メタボリックシンドロームと健康づくりのための運動指針 2006 ————— 247
鶴飼 俊忠 同善病院院長・日本ウォーキング協会主任指導員
宮地 条治 有馬温泉病院副院長
- 研究資料
国際市民スポーツ連盟発足から今日まで ————— 253
江橋慎四郎 日本市民スポーツ連盟 (初代会長)
宮下 充正 日本市民スポーツ連盟 (第三代会長)・国際市民スポーツ連盟 (副会長)