



第4号発刊に当たって	1
宮下 充正 日本ウォーキング学会会長	
●巻頭言	
第4回日本ウォーキング学会大会を開催して	6
樋口 満 国立健康・栄養研究所	
●公開シンポジウム	
健康増進・生活習慣病予防におけるウォーキングの有用性	9
佐藤 祐造 名古屋大学総合保健体育科学センター	
●公開シンポジウム	
高齢者の活動余命と歩行能力	15
新開 省二 ほか 東京都老人総合研究所地域保健部門	
●公開シンポジウム	
高齢者の身体的自立に必要な体力水準について	23
吉武 裕 国立健康・栄養研究所	
●公開シンポジウム	
中高齢者のウォーキング参加とその継続	27
中村 好男 早稲田大学人間科学部	
●研究発表	
歩いて老いを生きるには	33
大西 三郎 日本ウォーキング協会	
●研究発表	
「里山あるき」参加前後の子どもの意識の比較	37
鈴木 康弘 ほか 東洋英和女学院大学人間科学部	
●研究発表	
ウォーキング大会参加者におけるウォーキング習慣	43
～stages-of-change modelによる検討～ 小笠原 正志 ほか 福岡市健康づくりセンター	
●研究発表	
地域行政が取り組む健康づくり政策	49
～ポスターを活用した1日一万歩の啓発活動と閉じこもり高齢者の援助～ 柳本 有二 ほか 兵庫大学短期大学部	
●研究発表	
中高年へのウォーキングのすすめ	57
～人間ドックにおける行動分析的アプローチ～ 泉 嗣彦 社会保険中央総合病院健康管理センター、日本大学大学院総合社会情報研究科	
●研究発表	
ウォーカーにおける歩行の意識・習慣および	
健康関連ライフスタイルについて	65
波多野 義郎 ほか 九州保健福祉大学	

●研究発表		
階段の上り下りをするときのエネルギー消費量を 心拍数から推定する	73	
丹羽 文隆 ほか 丹羽教育科学研究所		
●研究発表		
歩行における速度増加時に歩幅あるいは歩調で対応する人々の比較	79	
笹淵 拓郎 ほか 早稲田大学大学院人間科学研究科		
●研究発表		
ポール・ウォーキングが女性高齢者の 心拍数、酸素摂取量および主観的運動強度に及ぼす影響	83	
富田 寿人 ほか 静岡理科大学		
●研究発表		
サンダルの形状的差異が歩行時の地面反力および 下肢筋活動に及ぼす影響	89	
田巻 弘之 ほか 鹿屋体育大学		
●研究発表		
ノルディックウォークと通常ウォーキングの 生理学的・力学的特性の比較	95	
前川 剛輝 ほか 鹿屋体育大学大学院		
●研究発表		
歩行器具を用いたりハ歩行の解析	101	
木村 賢子 ほか 国際武道大学大学院		
●研究発表		
コンクリートブロック系舗装における 高齢者のつまずきの評価に関する実験的研究	107	
久下 晴己 ほか 日本道路機		
●研究報告		
“歩け歩け運動”から“ウォーキング”へ	113	
～歩け歩け運動を支えた八田一朗と金子智一～		
高峰 修 中京大学体育研究所		
●実践報告		
International Marching League (IML) 参加記	117	
—第9回キャンベラ・ツデー・ウォーク(オーストラリア国)		
日本ウォーキング学会案内	120	
① 発足趣意書		
② 学会会則		
③ 学会役員名簿		

ブックデザイン ハンプティ・ダンプティ
ディレクション 青野哲之
デジタルワーク 馬上貴広 古里光太