



目次 CONTENTS

- 特別講演
ヒトの歩行と健康の科学—高齢期の歩行と健康増進 ————— 7
矢野 英雄 富士温泉病院名誉院長

- 特別講演
ウォーキングの教育的意義と「歩育」の可能性
—「マーチ遠足」にみる教育的効果からの試論— ————— 21
村山 友宏 (社)日本ウォーキング協会会長・歩行文化研究所長

- 特別講演
なぜウォーキング・イベントを開催するのか ————— 31
宮下 充正 東京大学名誉教授・国際市民スポーツ連盟副会長

- シンポジウムⅠ
病態生理からみたメタボリックシンドローム対策
—インスリン抵抗性、筋代謝力— ————— 35
泉 嗣彦 ウォーキング医科学研究所

- シンポジウムⅠ
運動の役割—エクササイズガイドのすすめ— ————— 41
田畑 泉 独立行政法人国立健康・栄養研究所・健康増進プログラムプログラムリーダー

- シンポジウムⅠ
バランス良く食べる方法 ————— 47
菊池真由子 管理栄養士・健康運動指導士・サプリメントアドバイザー

- シンポジウムⅠ
—メタボへの挑戦—運動と栄養の役割分担—
特定健診・特定保健指導の充実に向けて ————— 53
増田 和茂 (財)健康・体づくり事業財団

- シンポジウムⅡ
地球温暖化防止に向けた国民運動 ~チーム・マイナス6%~ ————— 59
河野 通治 環境省地球環境局地球温暖化対策課国民生活対策室

- シンポジウムⅡ
病持続可能な地域づくりへ
「エコウォーク」が果たす役割 ————— 63
諏訪部裕美 日本エコウォーク環境貢献推進機構

- シンポジウムⅡ
環境大国北欧に生まれたノルディックウォーク ————— 71
江川 淳 日本ノルディックウォーク推進協議会

●シンポジウムII 長距離自然歩道とその活用 —長距離自然歩道を歩こう!—	75
木谷 道宣 日本ウォーキング協会副会長 伊藤 浩史 日本ウォーキング協会専門講師	
●シンポジウムII ウォーキングによるCO ₂ 削減	83
中村 好男 早稲田大学スポーツ科学部 赤木 達規	
●トレイル紹介 四国遍路 1,200km への道	87
権田 英定 東京都ウォーキング協会	
●トレイル紹介 中世ヨーロッパ巡礼の道ウォーキングの紹介	93
杉野 和彦	
●トレイル紹介 日本のトレイル紹介『第8次・中山道ウォーク』	99
畑中 一一 日本ウォーキング協会専門講師 遠藤 靖夫 中山道ウォーク事務局 佐藤 邦弘 日本ウォーキング協会・歩行文化研究所	
●研究発表 日本海から太平洋へ・日本横断「国際ウォーキングトレイル」実踏—その1—	105
畑中 一一 日本ウォーキング協会専門講師	
●研究発表 「ウォーキングガイド茨城」を監修発刊した後に	111
川上 清 日本ウォーキング協会 田仲 正一 茨城県ウォーキング協会	
●研究発表 茨城県や団体が開くウォーキング大会を支援して	115
川上 清 日本ウォーキング協会 田仲 正一 茨城県ウォーキング協会	
●研究発表 私はライフウォーカー	119
大西 歩人 日本ウォーキング協会正会員・日本ウォーキング学会会員	
●研究発表 長距離歩行における歩行専用道の“歩きやすさ”に関する調査	121
佐藤 邦弘 日本ウォーキング協会・歩行文化研究所	

●研究発表 高等学校における長距離歩行行事の意義と 運営における問題点とその対処方法	127
木内 虹平 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 原田 和弘 日本学術振興会特別研究員 中村 好男 早稲田大学スポーツ科学学術院	
●研究発表 東海道連続8日間歩行における 気分プロフィール検査(POMS)を用いた心理的負担の評価	135
高木 祐介、小林 敏生 広島大学大学院 安藤 裕二 日本貿易振興機構	
●研究発表 —つくば市制20周年記念— ウォーキング大会「コースマップ」づくり	139
堀野 正勝 (財)日本測量調査技術協会	
●研究発表 リチャード・ロングの表現から探る歩行体験とその空間のあり方	143
伊藤 太一 筑波大学大学院生命環境科学研究科	
●研究発表 下肢筋活動ならびに動作からみた玉砂利および砂路路面上での歩行特性	147
加藤 達雄 常磐会学園大学 西島 吉典、小川 雅志、福田 慎吾、林 準平 大阪教育大学 吉澤 正尹 福井大学 宮下 充正 東京大学名誉教授	
●研究発表 円路および坂道歩行における時間因子の左右差 —ストライド時間・片足接地時間・踵着床テンポについて—	155
西島 吉典、森 孝嘉、淵園さゆり、林 佑磨、荒木 大輔 大阪教育大学 加藤 達雄 常磐会学園大学 吉澤 正尹 福井大学 宮下 充正 東京大学名誉教授	
●研究発表 ノルディック・フィットネスウォーキングの歩行解析 —足底圧分布足底装置PedarXを用いた普通歩行との比較—	161
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	

- 研究発表
ウォーキングが定量的超音波測定法による骨質評価に及ぼす影響 167
 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
 星 秋夫 桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部
- 研究発表
**生活習慣病（メタボリックシンドローム）には、
 比叡山の僧侶の修行食事療法を、応用してはどうか** 173
 鵜飼 俊忠 医療法人社団同善病院院長・日本ウォーキング協会主席指導員・台東区立健康増進センター指導医
 栢森 良二 帝京大学医学部リハビリテーション科教授
- 研究発表
**甲州市方式（ライフスタイル・ウォーキングと^{えんざん}塩山式手ばかりの併用）
 による生活習慣病の改善・予防** 183
 岡本 彩子、武藤 陽子、井上 愛子 甲州市福祉保健部健康増進課
 新井 孝子、雨宮久美子、生原 真理
 中澤 仁美、磯谷 多恵、町田 美砂 ウォーキング医科学研究所
 泉 嗣彦 山梨大学大学院医学工学総合研究部社会医学講座
 鈴木 孝太 山縣然太郎
- 研究発表
ウォーキングは介護予防に役立つか 191
 波多野義郎 東京学芸大学
 中島 史朗 広島大学大学院総合科学研究科
- 研究発表
**認知症高齢者の3分間歩行が脳の活性化におよぼす効果について
 一歩行前後の脳波比較から** 197
 柳本 有二 神戸常盤大学
 秋山 眞視 (株)ザ・ビッグスポーツ
- 研究発表
子どもの身体活動量と通学時間 一通学距離の異なる都市部小学校の比較 203
 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
**ウォーキング習慣の定着を意図したウォーキング授業が
 大学生の身体活動に及ぼす効果** 213
 李 恩兒 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科
 片山 祐実 早稲田大学スポーツ科学部
 山脇加菜子 早稲田大学本庄高等学院
 秋山 由里、岡 浩一朗、中村 好男 早稲田大学スポーツ科学学術院

- 研究資料
米国におけるウォーキングと健康づくりに関する研究の動向————— 221
原田 和弘、柴田 愛、李 恩兒、庄子 博人、木内 虹平 早稲田大学・日本ウォーキング学会事務局
金 賢植、片山 祐実、岡 浩一朗、中村 好男
- 研究資料
ウォーキング人口推計の課題————— 227
—“ウォーキング実施者”の定義による差違—
原田 和弘、中村 好男 早稲田大学・日本ウォーキング学会事務局