



目次 CONTENTS

- シンポジウムー子どもの歩行環境を考えるー
子どもの通学中の歩行を推進することを目的とした身体活動推進研究の動向 ——— 7
石井 香織、柴田 愛、岡 浩一朗 早稲田大学スポーツ科学学術院

- シンポジウムー子どもの歩行環境を考えるー
子どもの歩行環境を考える【全国子ども歩数調査】 ————— 13
海老原 修 横浜国立大学
桜井智野風 東京農業大学
高峰 修 明治大学
中村 好男 早稲田大学
木村みかさ 京都府立医科大学
佐々木玲子 慶応大学
長谷川 博 広島大学
高原 和子 福岡女学院大学

- シンポジウムー子どもの歩行環境を考えるー
歩育事業の推進に向けて ～歩行体験を通じた子ども達の生きていく力の育成～ ————— 19
山羽 教文 社団法人日本ウォーキング協会・順天堂大学大学院

- シンポジウムーノルディックウォークー
鳥取県におけるノルディックウォーク推進の取り組み ————— 23
松田 隆 NPO 法人未来副理事長・鳥取県中部医師会副会長・まつた小児科医院院長・日本体育協会スポーツドクター
日本医師会健康スポーツ医・JNWLノルディック・ウォーク公認指導員・学術委員会学術委員

- シンポジウムーノルディックウォークー
**Japanese Style Nordic Walk の回復期、
維持期心臓リハビリテーションにおける有用性** ————— 29
川内 基裕、遠藤 宗幹、上田 恵介 イムズ板橋リハビリテーション病院 循環器リハビリテーション科

- シンポジウムーノルディックウォークー
パーキンソン症候群に対するノルディックウォーキングの導入 ————— 35
神保 優子 医療法人松徳会 介護老人保健施設 老健ふじさか
松谷 之義 医療法人松徳会 松谷病院

- シンポジウムーノルディックウォークー
ノルディックウォークを利用したリハビリテーションの一例 ————— 41
大山 博文 野沢温泉村社会福祉協議会 野沢温泉村老人福祉センター

- シンポジウムーノルディックウォークー
**トレッドミル上における正常歩行を用いた
シルバーカー歩行とノルディックウォークの比較** ————— 45
一動作抑制型シルバーカーと動作拡大型ノルディックウォークー
鈴木 盛史、佐藤 和久
櫻井 一平、上田 恵介、川内 基裕 イムズ板橋リハビリテーション病院リハビリテーション科

●研究発表			
	老いを行動化するには	_____	49
	大西 三郎	日本ウォーキング協会 JWA 正会員・石川県ウォーキング協会 IWA 正会員	
●研究発表			
	広がる交流、10年目を迎えた大阪市生涯学習ルーム事業“粉浜ウォーク”	_____	51
	畑中 一	日本ウォーキング協会専門講師・大阪市ボランティア講師・生涯学習インストラクター (健康・ウォーキング部門) 粉浜ウォーク・リーダー	
	琶湖聡一郎		
	篠田美代子、畑中 節子、永滝千代子		
	山角えつ子、江川 敦子、岩崎 咲子	粉浜ウォーク・グループリーダー	
	原田 進、行俊 良雄		
●研究発表			
	健康を総合的に科学するエクササイズウォーキングの研究	_____	57
	碓氷 正和	日本ウォーキング協会・栃木県ウォーキング協会	
●研究発表			
	余暇時間の過ごし方に関する 生活情報紙を用いた介入が大学生の身体活動に与える影響	_____	61
	片山 祐実	早稲田大学大学院スポーツ科学研究科	
	原田 和弘	早稲田大学大学院スポーツ科学研究科・日本学術振興会	
	李 恩兒、中村 好男	早稲田大学スポーツ科学学術院	
●研究発表			
	女子大学生における歩行量と身体部位別の体組成について	_____	67
	下村 雅昭	京都女子大学家政学部生活福祉学科	
	長澤 吉則、浜崎 博	京都薬科大学健康科学分野	
●研究発表			
	都市部小学校6年生の身体活動量と栄養素摂取状況 —平成21年における調査—	_____	71
	糸井 亜弥	神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科	
	木村みさか	京都府立医科大学大学院保健看護研究科	
●研究発表			
	足への負荷となる揺れを減らすウォーキング法の開発と評価方法の検討	_____	81
	大賀 英史	ヘルシーライフクリエイティブ・リサーチ&コンサルティング・東久留米生涯学習まちづくり研究会	
	山中 裕	パナソニック電工株式会社	
	川合 晃生	東久留米生涯学習まちづくり研究会・かわい接骨院	
●研究発表			
	歩行等の日常行動を非日常の場で 意識的に行うことが日常生活に及ぼす効果 —マインドフルネスを応用した秩父札所巡り—	_____	87
	大賀 英史	ヘルシーライフクリエイティブ・リサーチ&コンサルティング・早稲田大学人間科学学術院	
	扇原 淳	早稲田大学人間科学学術院	
	中村 京子	早稲田大学人間科学部	

- 研究発表
**長距離歩行時の気象条件の変動と
喘息罹患歴の有無が呼吸機能に及ぼす影響に関する事例研究** ————— 95
高木 祐介 川崎医療福祉大学大学院
安藤 裕二 日本貿易振興機構
小野寺 昇 川崎医療福祉大学
- 研究発表
**40分間のウォーキング時の呼吸商および
脂肪代謝に及ぼす高濃度テアニン茶摂取の影響** ————— 99
富田 寿人 静岡理工科大学 総合情報学部
堀内 麻生、杉浦 宏仁 ひしだい製茶株式会社
- 研究発表
ウォーキング実践時の脈拍を指標とする機器活用の有効性 ————— 105
萩 裕美子 東海大学 体育学部
山本 正嘉 鹿屋体育大学
安藤 隼人、安藤真由子 (株) ミウラ・ドルフィンズ
- 研究発表
階段昇降における運動テンポと大腿四頭筋の活動量との関係 ————— 111
西島 吉典 大阪教育大学
辻中 祐樹 和歌山市立貴志中学校
加藤 達雄 常磐会学園大学
吉澤 正尹 福井大学名誉教授
宮下 充正 東京大学名誉教授
- 研究発表
ウォーキングを主目的としないイベントによるウォーカーの増大効果 ————— 117
李 恩兒 早稲田大学スポーツ科学学術院
原田 和弘 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科・日本学術振興会
中村 好男 早稲田大学スポーツ科学学術院
- 研究発表
ウォーカー群等3群における介護予防/健康づくりに関する生活意識・行動の比較 — 121
波多野義郎 東京学芸大学
- 研究発表
高齢者の歩行形態変化が認知機能および生活習慣におよぼす影響
—3ヶ月間にわたるノルディックウォーキング前後の比較から— ————— 129
柳本 有二 神戸常盤大学
伊藤 宏之、坂崎 貴彦、若松 勝彦 NPO 法人うえるねすコア21
奥山 匡史、岸本 雅人 元気塾 ゆずりはデイサービス
山中ひろみ グループホーム山中
秋山 直視 (株) サ・ビッグスポーツ

●研究発表			
高齢者におけるストックウォーキングが血液循環動態に及ぼす影響	南 和広、寄本 明	滋賀県立大学	137
	分木ひとみ	滋賀医療技術専門学校	
	藤田 真緒	オフィスキョーコ	
●研究発表			
高齢者におけるストックを用いたウォーキング および体操によるヘルスプロモーション	寄本 明、南 和広	滋賀県立大学	143
	分木ひとみ	滋賀医療技術専門学校	
	藤田 真緒	オフィスキョーコ	
●研究発表			
ベストウォーカーを育てるためのベストウォーキング	碓氷 正和	日本ウォーキング協会・栃木県ウォーキング協会	149
●研究発表			
「美しい日本の歩きたくなるみち 500 選」コース	横井 邦夫	日本ウォーキング協会・東京都ウォーキング協会	153
●研究発表			
「歩きたくなるみち 500 選」の調書データに見るコース特性	佐藤 邦弘	日本ウォーキング協会・歩行文化研究所主任研究員	159
	村山 友宏	日本ウォーキング協会会長・日本ウォーキング協会・歩行文化研究所所長	
●研究発表			
「地球一周 4 万キロ完歩者の生活と意見」アンケート回答から第 2 弾	川上 清	日本ウォーキング協会・茨城県ウォーキング協会	163
●研究発表			
長距離歩道における休泊施設の計画・管理の指針	伊藤 太一	筑波大学大学院生命環境科学研究科	169
●研究発表			
富士山西麓森林資源活用のための健康推進ウォーキングコースの検討	杉山 康司	静岡大学教育学部	175
	鍋谷 照	静岡英和学院大学	
	平野 達也、田中さやの	オールアース研究所	
●研究発表			
体育専攻学生を対象にした日常身体活動量と活動パターンの特徴	森 悟	京海学園大学	183

●研究発表

熊野古道馬越峠コースウォーキングによるリラックス効果 191

三井 雅之 三井コンサルティング
富樫 健二 三重大学教育学部保健体育学科
小森 照久 三重大学医学部看護学科
松井 純、加藤 貴也、上井 大輔 三重大学社会連携研究センター
芝山 有朋、大和 勝浩、奥村 英仁 尾鷲市役所新産業創造課
木下 藤寿 財団法人、和歌山健康センター・熊野健康村 熊野で健康ラボ

●研究発表

身体調整が歩行に及ぼす影響 197

角田真紀子、平田 大輔、佐藤 雅幸、野呂 進 専修大学
佐藤 周平 青山学院大学
中山 洋史 lorespo

●研究発表

日射への曝露の有無がウォーキング前後の気分・感情、
温熱的快適性および主観的な温冷感の変化に及ぼす影響について 201

林 聡太郎 広島大学大学院
高木 祐介 川崎医療福祉大学大学院

●研究発表

ストックウォーキングが高齢者の呼吸筋力改善に及ぼす影響 205

分木ひとみ 滋賀医療技術専門学校・滋賀県立大学大学院
南 和広、寄本 明 滋賀県立大学大学院

●研究発表

アクティブ・ウォーカーにみる日常生活行動圏域の可視化 209

海老原 修 横浜国立大学教育人間科学部
佐藤 祐子 横浜国立大学大学院環境情報学府博士課程