



目次 CONTENTS

追悼	7
池田 克紀 東京学芸大学教授	
●特別講演	
歩きたくなる街	9
陣内 秀信 法政大学デザイン工学部	
●特別講演	
歩育の効用と普及	17
松田 隆 NPO 法人未来 副理事長・まつだ小児科医院 院長・鳥取県中部医師会 副会長・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・JWA ノルディック・ウォーク公認指導員・推進委員会学術委員	
●特別講演	
目的に応じたノルディックウォーキング手法の確立	27
松谷 之義 医療法人松徳会 松谷病院・日本ノルディックウォーク推進委員会・日本ノルディックウォーキング研究会 中谷 敏昭 天理大学体育学部・日本ノルディックウォーク推進委員会・日本ノルディックウォーキング研究会	
●シンポジウム—江東区 12 週間ウォーキングの 20 年—	
江東区 12 週間ウォーキングの 20 年	33
秋山 邦彦 江東区健康スポーツ公社理事長	
●シンポジウム—江東区 12 週間ウォーキングの 20 年—	
自主グループ活動ウォーキングクラブ GNP	41
村田太一郎 ウォーキングクラブ GNP 会長	
●歩く旅の時代を先駆けたウォーキングイベント—長距離ウォークの現場から—	
歩く旅の時代の復活へ！—JWA の長距離ウォークの軌跡—	45
木谷 道宣 (社) 日本ウォーキング協会副会長	
●歩く旅の時代を先駆けたウォーキングイベント—長距離ウォークの現場から—	
第 3 次東海自然歩道ウォーク隊 1,658km 踏破への道	51
池田 義温 第 3 次東海自然歩道ウォーク隊隊長 音田 陽一、山田 博史 第 3 次東海自然歩道ウォーク隊副隊長	
●歩く旅の時代を先駆けたウォーキングイベント—長距離ウォークの現場から—	
幻の古道・東山道千キロビックウォーク—第 9 回伊能ウォーク番外編—	57
福田千恵子 JWA：日本ウォーキング協会 東山道ウォーク実行委員長	
●歩く旅の時代を先駆けたウォーキングイベント—長距離ウォークの現場から—	
21 世紀の朝鮮通信使 第 2 次ウォークを終えて	63
遠藤 靖夫 「21 世紀の朝鮮通信使 友情ウォークの会」事務局長	

●歩く旅の時代を先駆けたウォーキングイベントー長距離ウォークの現場からー	
<b>江戸参府ビッグウォーク 2009</b>	69
北山 雅治 江戸参府ビッグウォーク 2009 実行委員会・日本ウォーキング協会	
●トレイル紹介	
<b>熊野古道の紹介</b> ー熊野古道の魅力と健康効果ー	73
木下 藤寿 (財)和歌山健康センター・熊野健康村熊野で健康ラゾ	
●トレイル紹介	
<b>パシフィック・クレスト・トレイル紹介</b>	79
日色 健人 船橋市議会議員	
●研究発表	
<b>園路における歩行環境の好みに関する調査</b>	85
佐藤 邦弘 日本ウォーキング協会・歩行文化研究所	
日色 健人 船橋市議会議員	
●研究発表	
<b>四万キロを歩いて得たもの</b>	89
大西 三郎 社団法人日本ウォーキング協会会員・石川県ウォーキング協会会員・小松ウォーキング協会会員	
●研究発表	
<b>地球一周 4万キロ完歩者の生活と意見</b> ーアンケート 55名の回答書からー	93
川上 清 茨城県ウォーキング協会	
●研究発表	
<b>健康をプロデュースするウォーキングの実践的研究</b>	99
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	
<b>H. D. ソローのウォーキング思想とその環境認識</b>	103
伊藤 太一 筑波大学大学院生命環境科学研究科	
●研究発表	
<b>早宮小学校での「歩育」を含むスポーツ教育推進活動及び効果</b>	107
横井 邦夫 日本ウォーキング協会・全国ラジオ体操連盟・練功 18 法会	
●研究発表	
<b>大阪発『歩育』・21世紀の新たなるレクリエーションの</b>	113
畑中 一、植木 隆光、佐藤 幹郎、井上 欣宏	して Part-1
中島 紀明、下山隆士郎、大橋 隆太、戸川 雄一 大阪府レクリエーション	プロジェクトチーム
吉村 久枝、村田 昌子	

- 研究発表  
**園児、小学生、中学生の通学方法と歩くことへの意識調査** 119  
富田 寿人 静岡理工科大学総合情報学部
- 研究発表  
**運動習慣化に対する歩数記録の実用性と有効性の検討** 129  
坂手 誠治 函館短期大学  
寄本 明 滋賀県立大学  
分木ひとみ 滋賀医療技術専門学校
- 研究発表  
**甲州市方式（ライフスタイル・ウォーキングと  
塩山式手ばかりの併用）による生活習慣病の改善  
—1年後の経過観察の検討—** 135  
雨宮久美子、井上 愛子、今橋 美穂、新井 孝子、金井 美紀  
徳良 裕子、櫻田 和香、山本 千夏、小泉今日子、上田ちはる 甲州市福祉保健部健康増進課  
三枝真由美、生原 真理、磯谷 多恵、森 なおみ ウォーキング医科学研究所  
泉 嗣彦 塩山市民病院  
多和田真人 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  
**女子学生の身体活動量と栄養素摂取量 —平成19年度看護系大学入学生における調査結果—** 141  
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  
**大学、行政およびNPO法人の連携で実施したウォーキングイベントについて  
—長田区および明石市の歩こう会事業の取り組み—** 151  
柳本 有二 神戸常盤大学  
秋山 直視 (株) ザ・ビッグスポーツ  
伊藤 宏之 NPO法人うえるねずコア21  
竹内三津子 長田区役所  
中村 忠司 神戸常盤大学法人局
- 研究発表  
**ウォーキングイベント参加者におけるウォーキング実施状況  
及びウォーキング行動に関する意識について** 161  
波多野義郎 東京学芸大学

- 研究発表  
**中高年者のウォーキング時における熱中症予防のための水分摂取基準** ————— 167  
 寄本 明、南 和広 滋賀県立大学  
 新矢 博美、中井 誠一 京都女子大学  
 芳田 哲也 京都工芸繊維大学
- 研究発表  
**心臓病を有する高齢者のヘルスプロモーションに対する歩行能力の影響** ————— 173  
 下村 雅昭 京都女子大学家政学部生活福祉学科  
 浜崎 博、長澤 吉則 京都薬科大学健康科学分野  
 中川 久恵 京都大学医学部循環病態学講座
- 研究発表  
**ウォーキング専用靴下の効果について —いろいろな意見、医学的な効果—** ————— 177  
 南場 芳文 島根県理学療法士会 フィ트니스&スポーツリハビリ研究会・松江総合医療専門学校 理学療法士科  
 三代 隆司 島根県・松江市ウォーキング協会  
 安達 瞳 松江市健康まちづくり課  
 岡田 静
- 研究発表  
**運動時生体負担に低圧低酸素環境が及ぼす影響** ————— 181  
 南 和広、寄本 明 滋賀県立大学  
 樫村 修生 東京農業大学
- 研究発表  
**スローテンポによる昇段・降段が下肢の筋活動におよぼす影響** ————— 187  
 西島 吉典 大阪教育大学  
 加藤 達雄 常盤会学園大学  
 吉澤 正尹 福井大学  
 宮下 充正 東京大学名誉教授
- 研究発表  
**ウォーキングスタイルの違いが生理的機能に及ぼす影響** ————— 193  
 島崎あかね 東京農業大学大学院農学研究科環境共生学専攻・上田女子短期大学幼児教育学科  
 樫村 修生 東京農業大学大学院農学研究科環境共生学専攻
- 研究発表  
**身体活動促進を目的とした大学生向け情報冊子の作成と効果** ————— 201  
 片山 祐実、赤木 達規、杉本 圭、中島 孝寛、村木 昇人 早稲田大学スポーツ科学部  
 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

六甲山夏期登山時におけるピークフロー値、  
動脈血酸素飽和度 ( $S_pO_2$ ) の変化についての一考察 ————— 209

高木 祐介 広島大学大学院  
杉田 峻介 神戸大学大学院  
尾澤 良平 CODE 海外災害援助市民センター

●研究発表

大学生の身体活動・運動ステージと歩数との関連 ————— 213

岡崎 勲造 兵庫教育大学大学院  
鈴木 久雄 岡山大学スポーツ教育センター  
伊藤 武彦、高橋 香代 岡山大学大学院教育学研究科

●研究発表

「イベントウォーカー」から「習慣的ウォーカー」へ ————— 221

李 恩兒、岡 浩一朗、中村 好男 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

●研究発表

ウォーキングに興味・関心のある  
30～40歳代成人のウォーキング行動の特徴 ————— 225

小椋 一也 東京医学柔整専門学校  
原田 和弘 日本学術振興会・早稲田大学大学院スポーツ科学研究科  
柴田 愛、石井 香織、中村 好男、岡 浩一朗 早稲田大学スポーツ科学学術院

●特別寄稿

第11回IVVオリンピックアード開催までの経緯と成果 ————— 235

宮下 充正 第11回IVVオリンピックアード組織委員会会長・日本市民スポーツ連盟会長