

# 事業報告書

(平成 28 年厚生労働省健康増進活動支援事業)

北海道伊達市における健康寿命の長期保持

～ノルディックウォーキングによる生涯自立歩行を目指す取り組み～

特定非営利活動法人日本ノルディックウォーキング学校

# 目次

## 本編

初めに	1
活動実績一覧	2
事業計画とその対象について	7
要介護者・要支援者に対する指導	9
勤労者に対する指導	12
指導者養成の取り組み	13
グループの牽引役について	15
ちびっこクロスカントリー講習会	16
ストックからポールへ	18
指導者がいなくても始められる・続けられる資料作り	19
地域毎の取り組み	20
共済事業	22
参考資料	25
体力測定	26
体力テスト要項	26
体力測定実施要項	30
各測定項目の評価基準値	34
実際の被験者の測定結果	35
アンケート内容	45
アンケート結果	47
パンフレット	65
新聞記事	67

## はじめに

本書は、厚生労働省「地域の健康増進活動支援事業」の公募に採択された特定非営利活動法人日本ノルディックウォーキング学校(以下 NPO 法人日本 NW 学校)の平成 28 年度「北海道伊達市における健康寿命の長期保持 ～ノルディックウォーキングによる生涯自立歩行を目指す取り組み～」の活動内容を報告書としてまとめたものです。

NPO 法人日本 NW 学校は過去 8 年間の活動の内、2011 年の東日本大震災後、ボランティアで被災地を訪れた際、仮設住宅での窮屈な生活から運動不足、エコノミー症候群、一人暮らしの孤独感が問題視されていました。中には震災のショックで歩行困難になった方もいました。そこで、我々が蓄積してきたノウハウを用いて、被災者の方々の運動不足解消と心のケアのため尽力していく中で、いくつかの課題も見つかりました。歩行困難になってしまった方に対しては、まずは歩けるような体づくりが必要であり、体幹や姿勢維持のための筋力強化、関節可動域を広げるストレッチが重要であると気づきました。また、仮設住宅から動けない、こもりがちの方に積極的に参加してもらうために、仮設住宅の前でノルディックウォーキングを実施しましたが、継続的に参加してもらうためには、現地に指導者やリーダーが駐在するか、もしくは指導者がいなくても自発的にノルディックウォーキングが行えるような参考資料が必要だと痛感しました。

これらの経験を踏まえ NPO 法人日本 NW 学校は、指導者と参加者という立場からお互い必要不可欠なパートナーという立場に変え、参加者に寄り添い、参加できない方のためには自ら出向き、きめ細かいケアを行うと言う独自の介護予防プログラムを作成し、本事業ではこのプログラムを活用して活動拠点のある北海道伊達市を中心に、ノルディックウォーキング及びポールストレッチングを用いて、健常者の方から要介護 1 に認定された方も健康寿命の長寿化に向けた取り組みを始めました。児童等には幼い頃からの健康な体作りや、高齢者以外にも婦人会や自治会・町内会を対象とした広報活動も積極的に行い、地域に根差した健康への取り組みを推進しました。これらの活動内容と成果については本編及び参考資料としてまとめました。この事業を通して蓄積された多くの事例やデータは今後の活動展開に有効に活用できるものと思われまます。さらに今後は蓄積データの分析をすすめるほか、不足分については今後の活動を通して充足し生かして行きたいと考えています。また今回、伊達市における特定健診の受診率の向上を目指して取り組み課題を抽出することが出来たので行政を主体とし、健康作りに携わる関係者が特定健診の受診を促して「健康と福祉のまち伊達市」作りに貢献したいと考えています。さらに今回の取り組みの中で特に大滝区におけるノルディックウォーキングは、豊かな自然や温泉、健康な食を生かした将来の、ウェルネスリゾート作りの萌芽も生まれました。ノルディックウォーキングを通じた健康のまち作りが地域に根づいていくために、地域の資源等と連携し安定して継続できよう今後さらに検証を進めていく必要があります。

最後に、この事業実施に際し、伊達市を始めご協力いただいた各自治体、関係団体、慶應義塾大学医学部スポーツ医学センター、ヘルシー・コミュニケーション・ネットワーク、その他多くの関係者の皆様に感謝の意を表したいと思います。

特定非営利活動法人 理事長 藤 田 隆 明

INWA(国際ノルディックウォーキング協会)公認インターナショナルトレーナー

## 1. 活動実績一覧

当事業を伊達市伊達区・大滝区で実施しました。日時・場所・科目は以下の通りです

(NW：ノルディックウォーキング)

実施日	事業名	開催場所	参加者数
6月4日	NW 指導者資格更新講習	大滝区基幹集落センター	13
6月22日	大滝ホットサロン体力測定	大滝区基幹集落センター	9
7月16日	NW 教室	伊達市カルチャーセンター・アヤメ公園	23
8月20日	NW 教室	伊達市カルチャーセンター・アヤメ公園	24
8月19日	伊達市教職員互助会レクリエーション	大滝区常設 NW コース	34
8月20日	介護予防のための NW	大滝区常設 NW コース・他	4
9月8日	NW 教室 (桜の会)	伊達市カルチャーセンター・アヤメ公園	22
9月10日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	15
9月17日	NW 教室	伊達市カルチャーセンター・アヤメ公園	27
9月17日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	15
9月23日	ケアハウスセントヒルズ (体力測定)	ケアハウスセントヒルズ	14
9月24日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	17
10月1日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	18
10月4日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	3
10月8日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	17
10月10日	伊達市体育の日 NW 教室	伊達市体育館	32
10月11日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	4
10月12日	日赤奉仕団研修 NW 教室	平成ふるりの道 (大滝区北湯沢温泉町)	43
10月15日	稀府ホットサロン NW 教室 ・舟岡サークル合同 NW	大滝区常設 NW コース	32
10月18日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	4
10月20日	大滝常設 NW 教室 (体協)	大滝区常設 NW コース	24

10月22日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	17
10月29日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	18
11月1日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	4
11月5日	NW 教室	伊達市カルチャーセンター・アヤメ公園	14
11月5日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	18
11月8日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	6
11月12日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	16
11月15日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	7
11月15日	大滝区勤労者 NW (お寺)	優徳町「大真寺」	13
11月19日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	16
11月22日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	7
11月26日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	16
11月27日	アクティビティリーダー養成講座	大滝区基幹集落センター	12
11月27日	勤労者 NW 教室伊達 (広報)	伊達市体育館	5
11月30日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	8
12月5日	勤労者 NW 教室伊達 (広報)	伊達市体育館	5
12月6日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	7
12月7日	大滝区優徳地区 NW 教室	大滝区優徳集会所	20
12月10日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	16
12月11日	舟岡 NW	みはらし会館	19
12月12日	勤労者 NW 教室伊達 (広報)	伊達市体育館	4
12月13日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	7
12月14日	大滝区勤労者 NW (お寺)	優徳町「大真寺」	12
12月15日	大滝区優徳地区 NW 教室	大滝区優徳集会所	14
12月16日	大滝区優徳地区 NW 教室	大滝区優徳集会所	16
12月17日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	16

12月19日	勤労者NW教室伊達（広報）	伊達市体育館	6
12月20日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者NW教室	ケアハウスセントヒルズ	7
12月21日	長和地区NWサークル	長和地区コミュニティセンターふれあい館	16
12月22日	長和地区NWサークル	長和地区コミュニティセンターふれあい館	16
12月24日	稀府ホットサロンNW教室	南稀府会館	16
12月26日	勤労者NW教室伊達（広報）	伊達市体育館	6
12月27日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者NW教室	ケアハウスセントヒルズ	7
1月5日	大滝区勤労者NW（お寺）	優徳町「大真寺」	5
1月6日	ちびっ子スキー教室	大滝区クロスカントリースキーコース	11
1月7日	稀府ホットサロンNW教室	南稀府会館	14
1月10日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者NW教室	ケアハウスセントヒルズ	4
1月10日	ちびっ子スキー教室	大滝区クロスカントリースキーコース	10
1月12日	ちびっ子スキー教室	大滝区クロスカントリースキーコース	11
1月12日	長和地区NWサークル	長和地区コミュニティセンターふれあい館	6
1月12日	ケアハウスセントヒルズ	ケアハウスセントヒルズ施設入所者NW教室	4
1月16日	勤労者NW教室伊達（広報）	伊達市体育館	3
1月17日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者NW教室	ケアハウスセントヒルズ	4
1月19日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者NW教室	ケアハウスセントヒルズ	5
1月21日	稀府ホットサロンNW教室	南稀府会館	16
1月22日	舟岡NW	みはらし会館	14
1月23日	勤労者NW教室伊達（広報）	伊達市体育館	4
1月24日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者NW教室	ケアハウスセントヒルズ	4
1月26日	長和地区NWサークル	長和地区コミュニティセンターふれあい館	16
1月26日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者NW教室	ケアハウスセントヒルズ	5
1月28日	稀府ホットサロンNW教室	南稀府会館	17
1月30日	勤労者NW教室伊達（広報）	伊達市体育館	6

1月31日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	4
2月1日	大滝区勤労者 NW (お寺)	優徳町「大真寺」	14
2月3日	伊達市養護老人ホーム潮湖園	伊達市養護老人ホーム潮湖園	6
2月10日	ケアハウスセントヒルズ (体力測定)	ケアハウスセントヒルズ	6
2月11日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	16
2月12日	舟岡 NW	みはらし会館	14
2月13日	勤労者 NW 教室伊達 (広報)	伊達市体育館	5
2月14日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	4
2月15日	伊達市食改善推進委員 NW 教室	伊達市保健センター	18
2月16日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	5
2月18日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	16
2月20日	勤労者 NW 教室伊達 (広報)	伊達市体育館	5
2月21日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	6
2月21日	大滝区勤労者 NW (お寺)	優徳町「大真寺」	12
2月23日	長和地区 NW サークル	長和地区コミュニティセンターふれあい館	14
2月23日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	6
2月25日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	16
2月25日	スノーシュー教室	大滝区特設コース	10
2月26日	舟岡 NW	みはらし会館	14
2月27日	勤労者 NW 教室伊達 (広報)	伊達市体育館	4
2月28日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	6
3月2日	小規模多機能型居宅介護アウル NW 教室	小規模多機能型居宅介護アウル室 NW	7
3月3日	稀府ホットサロン NW 教室 (体力測定)	南稀府会館	16
3月6日	勤労者 NW 教室伊達 (広報)	伊達市体育館	4
3月7日	大滝区優徳地区 NW 教室	大滝区優徳集会所	15
3月8日	大滝区勤労者 NW (お寺)	優徳町「大真寺」	16

3月9日	小規模多機能型居宅介護アウル NW 教室	小規模多機能型居宅介護アウル	11
3月9日	長和地区 NW サークル	長和地区コミュニティセンターふれあい館	11
3月9日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	6
3月11日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	17
3月12日	舟岡 NW	みはらし会館	14
3月13日	健康づくり講演会・ストレッチング教室	伊達市カルチャーセンター	52
3月13日	勤労者 NW 教室伊達（広報）	伊達市体育館	5
3月14日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	4
3月16日	小規模多機能型居宅介護アウル NW 教室	小規模多機能型居宅介護アウル	10
3月16日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	6
3月18日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	10
3月22日	大滝区優徳地区 NW 教室	大滝区優徳集会所	10
3月23日	小規模多機能型居宅介護アウル NW 教室	小規模多機能型居宅介護アウル	9
3月23日	長和地区 NW サークル	長和地区コミュニティセンターふれあい館	14
3月26日	舟岡 NW	みはらし会館	14
3月27日	勤労者 NW 教室伊達（広報）	伊達市体育館	6
3月29日	稀府ホットサロン NW 教室	南稀府会館	10
3月29日	ケアハウスセントヒルズ施設入所者 NW 教室	ケアハウスセントヒルズ	11

延べ開催回数 117 回

延べ参加人数 1,419 人

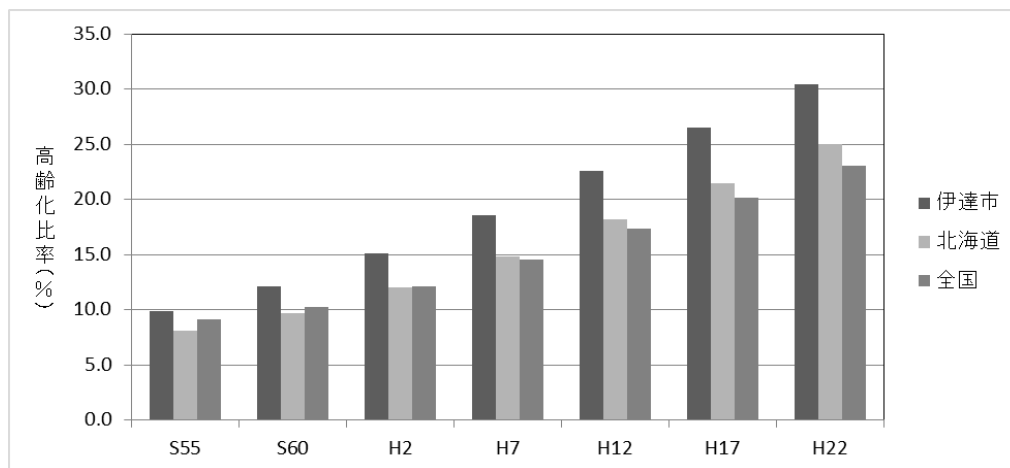


## 2. 事業計画とその対象について

当法人の活動拠点である伊達市は西胆振の中でも全国・全道の平均値と比べて急速に高齢化率が上がっています。さらに伊達市はひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯の増加、および認知症高齢者の増加が見込まれており、いわゆる団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年（平成 37 年）には、高齢化が一層進展すると予想されます。また、伊達市には伊達地区と飛び地合併した大滝地区（旧：大滝村）もあります。

高齢者比率は平成 22 年国勢調査で 42.7%と示され、伊達市全体の比率よりも高くなっています。伊達市大滝区は、穏やかな気候と地形で活気ある市街地を有する伊達地区に対し、大滝地区は周囲を山に囲まれた特別豪雪地帯であり、かつ良質な温泉も湧き出ているという特色あふれる地域です。ただし、冬の厳しい気候と交通や買い物等の生活の利便性の問題から、一人暮らし及び高齢者の夫婦世帯の増加に合わせて、生活支援のニーズが求められています。特に高齢者が要介護状態に陥ることなく、健康で生き生きと住み慣れた地域で健康で生き生きと生活を送るため、これらの地形・風土、人々の暮らしに深く根差した事業となるよう取り組んできました。

上記のような地域の特色に注目した取り組みのほか、勤労者、ケアハウス、婦人会、町内会など年齢・職業が異なる人が集まる場所に注目した取り組みも行いました。また、ケアハウスなどの介護施設を対象とした取り組みでは、直接施設に赴き、要介護 1 や要支援に認定された方など、体が不自由な方への指導方法について有識者の協力を仰ぎつつ工夫をこらしました。副次的な効果として、大滝地区のノルディックコースを利用することにより、あまり往来のない、飛び地である伊達地区との人的交流も促進されることが期待されます。



伊達市の高齢化率の推移／全道・全国との比較

(単位：人)

区分	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成32年度	平成37年度
認定者	1,942	2,118	2,096	2,420	2,628	2,898	3,367	3,699
第1号被保険者	1,892	2,073	2,053	2,376	2,578	2,840	3,307	3,643
要支援1	260	271	277	273	248	234	259	288
要支援2	279	344	342	455	554	659	784	851
要介護1	430	503	501	615	694	777	925	1,042
要介護2	319	331	340	369	372	384	430	451
要介護3	222	250	246	305	348	406	477	544
要介護4	170	169	160	158	164	186	220	248
要介護5	212	205	187	201	198	194	212	219
第2号被保険者	50	45	43	44	50	58	60	56
要支援1	1	1	1	2	3	4	4	4
要支援2	7	6	4	2	1	0	0	0
要介護1	10	8	9	10	11	12	12	11
要介護2	10	8	10	9	7	8	8	7
要介護3	7	6	6	1	0	0	0	0
要介護4	5	5	3	3	3	3	3	3
要介護5	10	11	10	17	25	31	33	31

\* 第1号被保険者：原則として伊達市に住所を有する65歳以上の方

\* 第2号被保険者：原則として伊達市に住所を有する40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方

(単位：上段…人 ( )…高齢化率)

区分	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成32年度	平成37年度
総人口	36,201	36,011	35,888	35,110	34,813	34,516	33,626	31,912
40～64歳	12,252	12,132	12,023	11,656	11,464	11,270	10,692	9,886
65歳以上	11,364 (31.4%)	11,640 (32.3%)	11,757 (32.8%)	12,279 (35.0%)	12,392 (35.6%)	12,504 (36.2%)	12,838 (38.2%)	12,640 (39.6%)
内訳	65歳～	5,515	5,604	5,670	5,745	5,735	5,693	4,692
	74歳	(15.2%)	(15.6%)	(15.8%)	(16.4%)	(16.5%)	(16.6%)	(14.7%)
	75歳以上	5,849 (16.2%)	6,036 (16.8%)	6,087 (17.0%)	6,534 (18.6%)	6,657 (19.1%)	6,779 (19.6%)	7,145 (21.2%)

※伊達市住民基本台帳年度末データより(平成26年度は10月末データ)

※平成27年度以降は、国立社会保障・人口問題研究所データより

※介護保険事業報告年度末データより

(平成26年度は9月末報告データ、平成27年度以降は見込)

### 3. 要介護者・要支援者に対する指導

要介護者など体が不自由、もしくは立ち上がることも難しい方を対象とした指導では、ノルディックウォーキングを実施する前段階として、椅子に座ったまま行えるポールストレッチングをレクチャしました。

ポールストレッチングには、ウォーキングの前に背筋が伸びた綺麗な姿勢を確保する効果もあり、これは座ったまま行うことでも、姿勢矯正とそのために必要な筋力トレーニングに十分な効果があると考えられています。例えば、座位からの「胸広げ・背筋伸ばし」のストレッチを行うことで肩甲骨・股関節・各関節の稼働率を良くし、「上体回し」のストレッチでは歩くときに必要な体幹やバランス感覚を旋回運動で鍛えることができます。これらのストレッチはポールを使用することで、筋力的に自信がない・難しいと思っている関節の伸ばし運動も可能にすることができます。ポールをただの杖にせず、体を支え、指導通りの軌道で運動できるようにする補助機能を活かして正しいポールストレッチングを身に着けることができます。

また、参加者個々の身体機能やその日の体調に応じて、ストレッチングの内容や強度を変更するなど、要介護者であることに配慮した指導に加え、定期的に体力測定を実施し、参加者個人の能力値と全国平均値との比較や、以前の計測との比較を行いました。この体力測定は、一般的な体力テストや学術論文にある測定基準を参考に測定内容を独自に選定、中高年や要介護者にも対応した内容にまとめたもので、慶應義塾大学医学部スポーツ医学総合センター田端尚吾博士に監修していただいたものです。

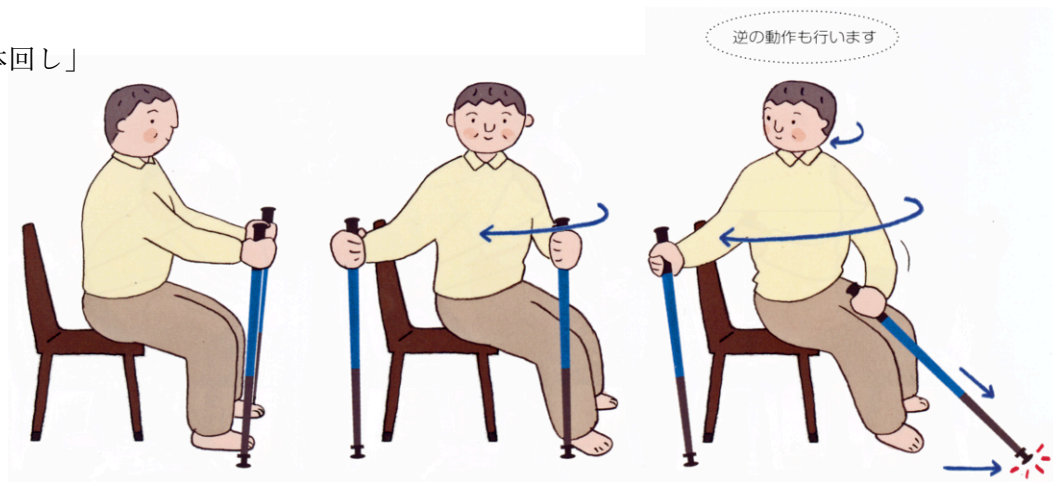
その結果、顔色が良くなったり、ポールを握ることさえ困難だった握力が回復するなど、目に見えて回復した身体機能もあり、体力測定では、参加者全体の身体機能の改善が数値として示されたが、データを示すことで参加者が自身の現在の能力値を把握し、上記のようなデータの比較を行うことで、参加者の改善意欲・参加意欲の促進につながりました。一方、要支援者への指導では、ポールストレッチングとノルディックウォーキングに基づく歩きの基本姿勢の指導を行いました。普段施設内ではスリッパを履いてすり足で歩くことが習慣化してしまっていることを踏まえ、ちゃんと靴を履いてしっかり関節を活かして姿勢良く歩くことで、生涯健康活動につながることを教示しました。指導後、参加者の約8割の方がポールストレッチングの楽しさを実感して、ポールなどの道具を購入し、継続に対して強い意志を示しました。

指導者としては、参加者の多くの膝が上がるようになったなど、関節の動きが良くなり、運動できる範囲が広がったと実感を得ています。

「胸広げ・背筋伸ばし」



「上体回し」



要介護者を対象としたポールストレッチングの様子



要介護者を対象とした体力測定の様子



稀府地区を対象とした体力測定の様子

#### 4. 勤労者に対する指導

若いうちから健康な体づくりを行うという目論見のもと、伊達市体育館や大滝地区にある大真寺のお堂にて、勤労者を対象としたノルディックウォーキングの指導を行いました。

伊達市体育館では、体育館内の多目的室でポールストレッチを行った後、ノルディックウォーキングで体育館フロアを周回。実施回数は少なかったが、参加者の意欲は高く、出席率が良かったと言えます。

大真寺で実施した際は、大滝地区の教員や施設職員などの方の参加を呼びかけ、就労時間や夕食、会場までの移動を考慮して、夕方・夜間に実施しました。ポールストレッチの指導および、椅子から立ってから歩き出すまでの姿勢の指導を行いました。大真寺での実施時期は冬場でしたが、参加者は熱心に活動していました。体育館やお寺のお堂を借りて上記指導を実施したことについて、冬場の運動不足の解消のために屋内で行える運動ツールとしてポールストレッチやノルディックウォーキングの基本動作を活用してもらうという意図を含んでいました。実際、参加者からは「日々の運動不足を実感した」「歩くときの姿勢が良くなった、歩幅が広がった」といった感想がアンケートの回答で得られました。



## 5. 指導者養成の取り組み

当事業では、ノルディックウォーキングやポールストレッチングを用いた健康づくりを継承していくために指導者養成に関する取り組みも行っています。

### ①INWA&JNFA アクティビティリーダー養成講座

国際ノルディックウォーキング連盟（INWA）教育プログラムを使用し、ノルディックウォーキングの楽しさを広く紹介するために、ノルディックウォーキングの特徴、効果、歩き方など、NWの一番基礎となる知識を持つノルディックウォーキング指導者初級資格となるアクティビティリーダー（AL）を目指す講座です。ALはさらに上の実技技能・指導能力が求められるベーシックインストラクター（BI）資格取得を目指す方の基本資格となるものです。12名が受講しました。

### ②ライセンス更新研修

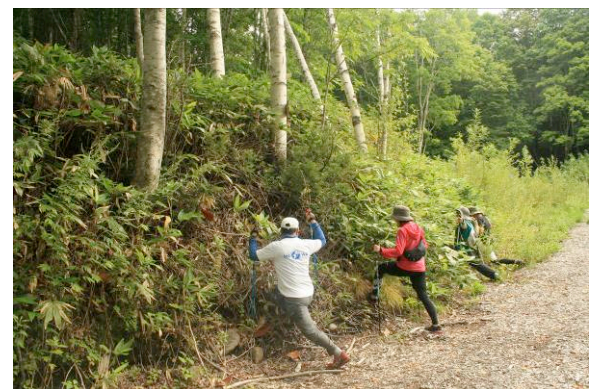
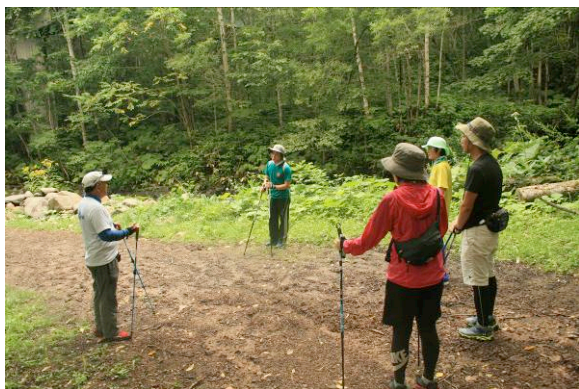
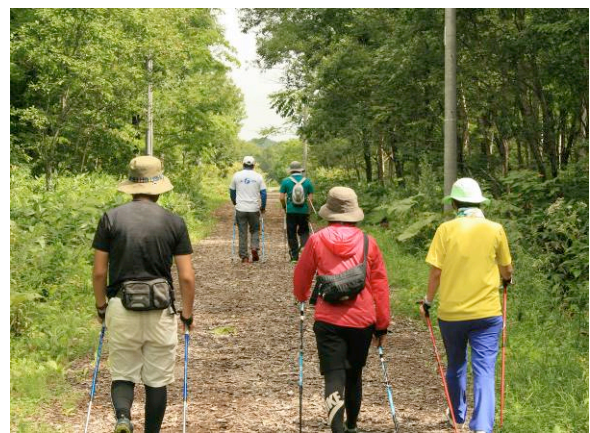
アクティビティリーダー（AL）及びベーシックインストラクター（BI）資格更新のための研修です。現場のインストラクターが知っておかなければならない最新の情報を含む新しいプログラムを含んだ研修です。13名が受講しました。

### ③介護予防のためのノルディックウォーキング（講座）

ノルディック・ウォークは、ポールを持つことで姿勢が良くなり、自然に一步が大きくなります。歩幅を広くして歩くと、狭い時より筋肉がより刺激され、足の筋肉をしっかりと使うことで血液の循環が促され、脳への血流も良くなり、筋力アップにもつながります。歩くメカニズム、歩く前のアライメント調整、体力や趣向に合わせたノルディックウォーキングの理論と実技を学習し、実際にポールを持って、ストレッチやウォーミングアップ・クールダウン、ウォーキングの特別なテクニックを活用したリハビリ法の学習・考察を行います。特にパーキンソン病患者を対象としたノルディックウォーキングを活用したリハビリ法の過去の事例を踏まえ、衰えた筋肉の向上、病床から離床される際の安全確保や転倒予防や治療につながる適切な指導内容の研究を行いました。受講者は4名です。



アクティビティリーダー養成講座



介護予防のためのノルディックウォーキング



## 6. グループの牽引役について

グループの牽引役とは、ノルディックウォーキング参加者のグループを取りまとめる役です。すでに他の健康づくりの活動に従事していた人や、自治体やサークルを対象とした出前指導を実施する際に、そのグループをとりまとめていた人が牽引役を任せられます。

牽引役の主な役割は活動する上で普段常駐できない指導者にかわり、会場の手配や参加者への周知・連絡、出欠のとりまとめ等を行い、指導者との参加者間の連絡が迅速になり、的確な意思の伝達が可能になります。また、それぞれの地区において活動の継承にもつながります。

牽引役の方にはサポーターバッジ、参加者にはフレンズバッジを作成して配布しました。お揃いの缶バッジにはグループの絆を深め、グループ内での親睦が生まれ、指導者と参加者の間で相互の正確な情報のやり取りが円滑になり、仲間意識が高まり、共通の目標を持つことが出来たと実感できる効果がありました。

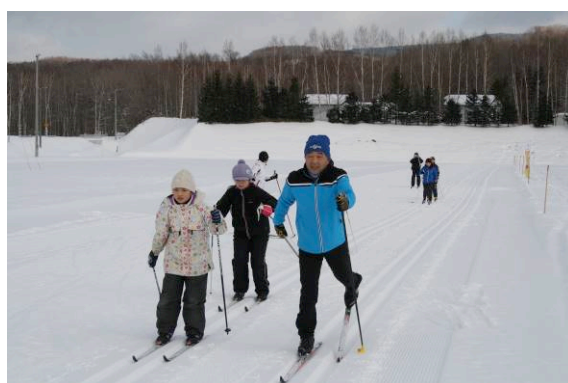
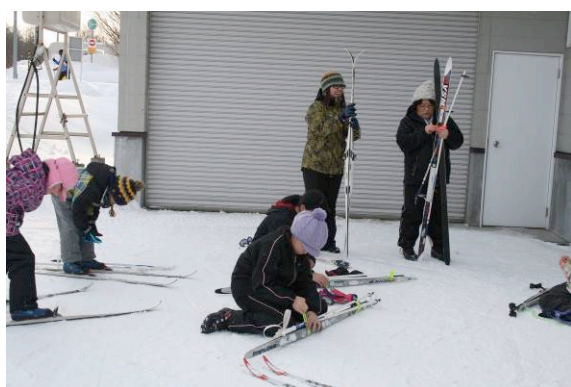


## 7. ちびっこクロスカントリー講習会

積雪寒冷地北海道ならではの冬場の運動不足解消法として、小中学生の児童がポールを使ったクロスカントリーに参加する事によって、寒気浴による健康づくりと厳冬環境での運動力の強化を目的とした講習を行いました。

高齢になってから健康を考えるのではなく、成長過程における子供のころから姿勢を良くして健康体になるための実践をして運動能力の向上、ケガをしない体づくりをして健康寿命を伸ばす試みでもあります。要介護や寝たきりになる原因として問題視されている「ロコモ」(ロコモティブシンドローム)は、若い頃からの予防が大切です。

クロスカントリーのほか、スノーシューイングも行っています。冬の積雪によってぬかるみや草や深雪に埋もれ、スノーシューとポールを身につければ、夏には歩けなかった道を歩けるようになります。普段は見られない景色を見ることで冒険心をくすぐり、寒い中でも楽しみながらウォーキングをすることで運動能力を高めることができます。



クロスカントリー教室



スノーシューイング教室

## 8. ストックからポールへ

北海道ではスキー経験者が多く、また使わなくなったスキー用具（ストック）が保管されていることがあります。一方、ノルディックウォーキングを行う上でポールは不可欠です。使わなくなったストックを改造してポールに仕立て、再利用することでノルディックウォーキングを始める際の費用を抑えることができます。本来ならノルディックウォーキング専用のポールを用意しなければならないところを、身近な用具を改修してノルディックウォーキングが始められるようノウハウの普及に努めました。

ストックをポールに改造するポイントとして、ストックを身長×0.68の長さになるよう先端をカットすること。カットした先端につけるゴムについて、一般的なノルディックウォーキングのポールの太さが直径11mmなのに対し、スキー用のストックの直径は約9mmのため、先端のゴムは特別に取り寄せて先端に取り付けました。各地域で同時にノルディックウォーキングの指導を行う際には、地域の指導者に上記のストックを改造したポールのほか、屋内で安定してストレッチできるように先端ゴムを改良したポール、屋外ウォーキング用のポールを用意し、貸し出しを行いました。（最大150セット）



ストックを改造してできたポールと使用したゴムの先端

## 8. 指導者がいなくても始められる・続けられる資料づくり

ノルディックウォーキングやポールストレッチングを始めたい、続けていきたいと思っても、指導者がいないと正しいやり方が分からないために、これらの活動から気持ちが離れてしまうことはありがちで、しかし、どの地域・グループにも常に指導者が常駐することは、指導者の養成を行っているとはいえ困難です。

身近に指導者がいなくても、パンフレットや映像を見て、自らノルディックウォーキングに励めるような資料づくりに取り組みました。

まずパンフレットとして「毎日できる 10 種類のポールストレッチング」を作成しました。タイトル通り 10 種類のポールストレッチングを基本からステップアップした内容を諸動作のイラスト付きで紹介しています。後に、同タイトルのDVDを作成し、基本からさらに応用までの動作を約 40 分間にわたって紹介しています。

ノルディックウォーキングやポールストレッチングは毎日継続して行うことで、姿勢の維持やスタミナアップにつながるため、これらの資料が入門ツールや継続を助けるものなど、有効に活用されるよう配布していきたいと考えています。

**伊達市民の健康寿命の長期保持を目指します!**

**特定健康診査の受診率の向上を応援します!**

**参加費無料**

**伊達ノルディックウォーキングプロジェクト**  
健康寿命を伸ばそう! 2016年9月▶2017年3月  
2本のポールで健康づくり

北海道伊達市を拠点に活動するNPO法人日本ノルディックウォーキング学校は、厚生労働省の「地域の健康増進支援活動事業」に採択された事業  
「北海道伊達市における健康寿命の長期保持～ノルディックウォーキングによる生涯自立歩行を目指す取り組み～」により、全国に先駆けて2本のポールを使うノルディックウォーキング健康教室を始めます!

歩く前のストレッチで「歩けるからづくり」から指導する北海道伊達市オリジナルの健康プログラム!  
講習時に「毎日できる10種類のポールを使ったストレッチング」のパンフレットを配布します。  
伊達市民の皆さんなら参加費無料。道具もこちらでご用意いたします。  
「いつまでも自分の足で元気に歩き続けたい」と願う皆さんの参加を、心よりお待ちしております!

各教室の詳細は  
お記まで  
お問い合わせください

NPO法人日本ノルディックウォーキング学校  
電話: 0142-68-6106 (藤田)  
携帯電話: 090-2053-3947  
メール: japannordicwalking.school@gmail.com

主 催: NPO法人日本ノルディックウォーキング学校  
協 賛: 伊達市、伊達市教育委員会、  
社会福祉法人伊達市社会福祉協議会、  
NPO法人伊達市健康推進委員会、  
伊達市連合会社会福祉部、  
一般社団法人伊達市健康推進委員会

### ポールストレッチで 転ばない体づくりをしましょう

日本ノルディックウォーキング学校は、「ポールストレッチングの転倒予防における有効性」を検証するため、慶應義塾大学医学部スポーツ医学総合センター、ヘルシー・コミュニケーション・ネットワークと共同研究を行いました。

北海道江別市の転倒予防教室の女性メンバー23名を対象に、約4ヶ月間にわたり、6種類のポールストレッチングの集団指導(計9回)を行いました。各自にポールを貸し出して、自宅でホームワークも実施してもらいました。

参加人数(人)	23
年齢(歳)	71.3 ± 5.0
身長(cm)	150.0 ± 5.3
体重(kg)	53.0 ± 7.9
BMI	23.3 ± 3.0

(平均±標準偏差)

- ① 背筋伸ばし (20秒×3回)
- ② 全身+片腕伸ばし (前2回+左右2回)
- ③ 股関節伸ばし (左右2回)
- ④ 上半身の回旋 (左右2回)
- ⑤ ふくらはぎ伸ばし (左右2回)
- ⑥ 腰わり (20秒×3回)

項目	指導前	指導後
開眼片足立ち(秒) (バランス機能)	49.3	70.4
長座体前屈 (柔軟性)	38.0	42.0

その結果、ポールストレッチの指導前後で、柔軟性とバランス機能の指標の平均値が、有意に改善していることが明らかになり、ポールストレッチが転倒予防のためのエクササイズとして有効である可能性が示されました。

パンフレット表紙

## 9. 地域毎の取り組み

ノルディックウォーキングの広報活動をしていくうち、稀府ホットサロンにて講習を行う機会が設けられことを始めに、その後、伊達市の中でも医療機関までの道のりが遠い以下の地域を対象にノルディックウォーキングの普及活動に努めました。

### ■地元有志の方から指導希望があった地区

長和町・優徳町・伊達市東地区

### ■特別豪雪地帯での健康活動支援に取り組んだ地域

大滝区（広域）

これらの地域において、指導後、お年寄りの方の散歩等野外活動が活性化されました。

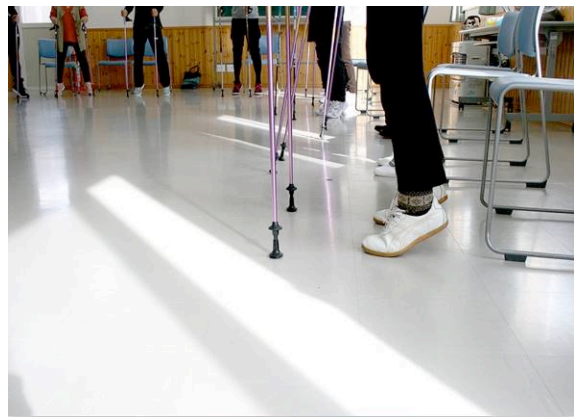
特に大滝区では、当初8名から活動を始めたのが、地域コミュニティを通して広まり、現在20人近くがノルディックウォーキングやポールストレッチングを体験し、野外活動が活発になされています。この現象については、我々NPO 法人日本NW 学校が活動拠点として最初に取り組んだ地域であることに由来し、本事業「生涯自立歩行を目指す取り組み」の導入が効果を上げたと考えられます。



長和地区の指導状況



優徳地区の指導状況



東地区の指導状況



冬の大滝区での散歩等野外活動の様子

## 10. 共催事業

ノルディックウォーキングおよびポールストレッチング普及のため、通常の指導活動のほかに、ツアー企画の実施や他分野との共催事業にも力を注いできました。他分野とのコラボレーションにより、健康寿命の長寿化活動をトータルにサポートできるようになることを目論んでいます。主な活動内容は以下の通りです。

### ■バスツアーの企画

大滝区にはノルディックウォーキングの特設コースが設置されています。しかし、伊達市の市街地やコースの近隣の地域以外では、未だ特設コースの存在を知らない方もいます。

そこで、過去に実施してきたノルディックウォーキングやポールストレッチングの参加者から希望を募り、バスでの送迎付きで大滝ノルディックウォーキングコースを満喫してもらう企画を立ち上げました。

大滝ノルディックウォーキングコースは、長流川沿いの美しい林間コース、大滝ナイアガラの滝、徳舜瞥山の眺め、季節ごとの山野草、紅葉など、四季折々の自然が楽しめます。コースにはウッドチップが敷き詰められており、膝や腰への負担を軽減してくれます。また、コースのスタート地点には無料の休憩所が併設されています。

コースの種類は、景観を楽しむ初級コースから、起伏が激しく運動強度の高いトレーニング重視のコースまで4種類があり、参加者自身のレベルに合わせたコース選びができます。

大滝ノルディックウォーキングコースのほど近くには、北湯沢温泉の温泉施設が林立しており、運動後の汗を流すことと、心身のリフレッシュにつながることを期待できます。

### ■健康づくりセミナーの実施

伊達市ならではの健康地域づくり活動（ウェルネスリゾート）をテーマとした講演会とポールストレッチングの体験、その後北湯沢温泉で心身を癒す三位一体の企画です。講演会のタイトルは「健康寿命を伸ばそう～いつまでも自分の足で元気に歩きたい」、講師は健康運動指導師・NPO 法人ヘルシー・コミュニケーション・ネットワーク理事長の広山智津氏で、健康な体づくりに対する考え方・姿勢、普段の生活の中で心掛けることなどについての講演をしていただきました。その後、参加者はポールストレッチングとノルディックウォーキングの基本姿勢を体験し、会場である北湯沢温泉郷湯本ホロホロ山荘の温泉で筋肉をほぐしました。



### ■伊達市の教職員を対象にした研修

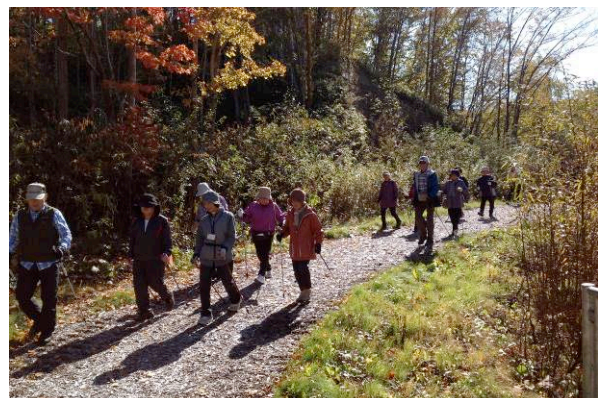
伊達市の小中学校など教職の現場を対象にノルディックウォーキングの指導を行いました。教職員本人の健康づくりはもちろんのこと、教育対象の児童達にも広まることで、伊達市の将来を担う児童達の運動不足予防・姿勢矯正まで盛り込んだ啓蒙研修としての意味合いも含まれています。

### ■赤十字の地域奉仕団を対象とした研修

赤十字の地域奉仕団は、日頃地域住民のため災害支援活動や健康活動を支援している団体で、研修の一環としてノルディックウォーキングを取り入れました。上記の伊達市教職員を対象としたときと同じく、本人の健康づくりと、地域住民や災害などの被災者の健康づくりに役立ててもらおう意図で研修を行いました。

### ■食改善推進委員会を対象とした研修

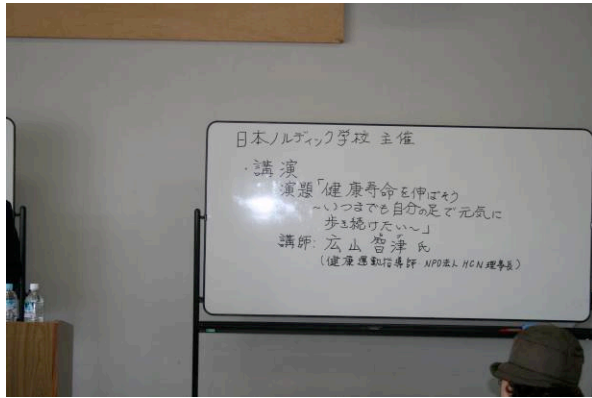
伊達市の食改善推進委員会は、食生活を通して伊達市民の健康づくりをすすめている推進委員会です。ノルディックウォーキングを通じた健康づくりも体験することで、幅広い健康活動支援に活かしていただきたいと考えています。



バスツアーの様子



健康づくりセミナーの様子



健康づくりセミナーの様子



伊達市教職員の方を対象とした研修の様子



赤十字地域奉仕団の方を対象とした研修の様子

# 参考資料

体力測定

体力テスト要項

体力測定実施要項

各測定項目の評価基準値

実際の被験者の測定結果

アンケート内容

アンケート結果

パンフレット

新聞記事

## 体力測定

ノルディックポールを用いたストレッチの転倒予防における有効性の検討

### 1. 背景・目的

現在、日本は高齢化社会に突入しており、それに伴う寝たきり高齢者の増加、福祉対策が大きな社会問題となっています。脳血管障害や認知症と同様に、「転倒・骨折」は高齢者の寝たきりの主要な原因の一つであ

り、高齢者の寝たきり予防や健康寿命延伸のため、転倒予防対策は社会的な重要課題であると考えられます。

転倒を引き起こす要因としては、加齢に伴う筋萎縮・筋力低下、関節拘縮、バランス機能の低下、柔軟性の低下、前屈姿勢などが挙げられる。高齢者の転倒予防対策として、それらの要因を改善するために有用で、かつ誰でも行える簡便な運動療法の開発が必要であり、いくつかの先行研究では、バランストレーニングやレジスタンス運動、ストレッチなどの転倒予防における有効性が明らかにされています。

一方でノルディックポールを用いたウォーキング（ノルディックウォーキング）は、一般的な歩行運動と比較し、下肢関節への負担が少なく、膝痛や腰痛のある高齢者においても安全に行うことができる運動として、近年注目されています。また、上肢を含めた多くの筋群が動員されるため、通常歩行と同程度の自覚的運動強度にも関わらず、酸素摂取量が高く、運動効果が高いことが、多くの研究で報告されています。

さらに、ノルディックポールは、歩行前の準備運動を兼ねた様々なストレッチにも使用することができます。ポールを用いることで、全身の安定性が増し、通常ストレッチの実施が困難な高齢者でも、安全に有効なトレーニングを実施でき、転倒予防へつながる可能性が期待されるが、現時点でノルディックポールを使用したストレッチの有効性についての報告はされていない。前回、我々は観察研究で、4ヶ月間のポールストレッチが中高齢者の柔軟性・バランス機能を向上することを明らかにした。今回はより研究の精度を高め、介入研究を実施し、ポールストレッチ有効性を検証することとしました。

## 2. 介入研究デザイン

P（対象）：ノルディックウォーキング経験のない高齢者

I（介入）：3ヶ月間のポールを用いたストレッチ指導

C（比較）：ポールを使用しない通常の運動のみ実施している群

O（アウトカム）：転倒リスクの低下（バランス、柔軟性、下肢筋力の向上）

## 3. 今後の検討課題

<対象者とそのリクルートについて>

介入群、対照群いずれもポールの定期的な使用歴のない者が望ましい。各群10名程度。両群の性別、年齢、体力レベルを合わせることを考慮すると、研究に協力いただける高齢者施設を探し、同一施設内で介入群・対照群を設定するのが望ましいと思われる。施設のレクリエーション参加者の中で、3ヶ月間のポールスト

ストレッチを実施することを希望する者を10名程度募り、その他の参加者を対照群とする（運動療法の場合、現実的に無作為抽出は困難と思われるため、参加者抽出におけるバイアスがかかることはやむを得ないと思われます）。

<介入内容（運動指導）について>

・対象者の体力レベルに合わせた運動メニューの作成が必要であり、まずは対象者が決まり次第、体力測定を実施する。転倒予防のために改善が必要と思われる項目に着目し、その項目を向上するのに最適なストレッチメニューを考案すます。

・継続率を高めるためには、運動内容はできるだけシンプルで少ない種目が良いか。

・できれば週1回の指導を行います。

・介入群もレクリエーションは引き続き実施します。

<アウトカムとその測定方法について>

・主要アウトカム：柔軟性（長座体前屈）

・二次的アウトカム：バランス機能（開眼片足立ち試験、functional reach test）、下肢筋力（ダイナモメーターによる大腿四頭筋筋力測定）、姿勢、動作能力（Timed up & Go test、2ステップテスト）、転倒スコア

※介入内容がストレッチであるため、主要アウトカムは柔軟性が良いか。二次的アウトカムとしては、観察研究での評価項目に「姿勢」の評価を加える事を検討します。

## 体力テスト要項

### ■体力とは

体力には、様々な要素が含まれます。（例）筋力、バランス力、柔軟性、持久力など

これらは、年齢とともに低下すると言われますが、運動をすることにより維持・改善が期待できます。

### ■体力テストの目的、メリット

体力テストは、これらの体力が現在どの程度あるかを測定するものです。

運動の専門家による定期的なチェックを受けることで、ご自身の体力の推移を知ることができ、体力レベルに合った運動内容を知ることになります。

## ■測定項目

測定を行う項目とその目的・基準値は、以下の通りです。

測定項目	目的・基準値など
握力	全身の筋力の指標 サルコペニア※1 診断基準：男性 30kg 未満、女性 20kg 未満
開眼片足立ち	バランス能力の指標 運動器不安定症※2 のカットオフ値：15 秒 転倒リスク増大：5 秒未満 <sup>1)</sup>
長座体前屈	柔軟性の指標 (年齢・性別基準値は要項を参照)
Timed Up & Go Test (TUG テスト)	移動能力の指標 運動器不安定症のカットオフ値：11 秒 転倒リスク高まる：13.5 秒以上
2 ステップテスト (最大 2 歩幅/身長)	移動能力の指標 ロコモ度 1 (移動機能低下の始まり)：2 ステップ値 1.3 未満 ロコモ度 2 (移動機能低下の進行)：2 ステップ値 1.1 未満
膝伸展筋力 (HHD (kgf) /体重)	大腿四頭筋力の指標 歩行障害のリスク：体重比 40%以下の場合

※1 サルコペニア…進行性および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群。

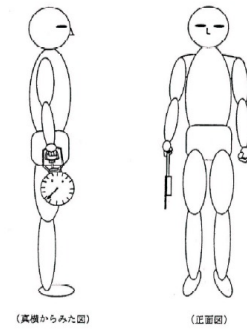
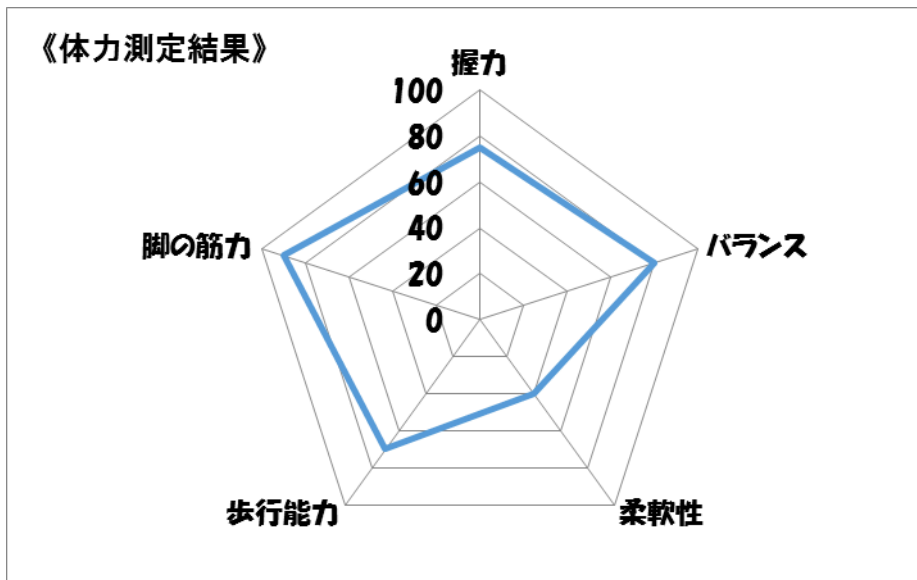
※2 運動器不安定症…高齢化に伴って運動機能低下をきたす運動器疾患により、バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態。

## ■結果の見かた

テストの結果は、以下のようなグラフに表示されます。

基準値に対して、どの程度の体力があるかを知ることができ、全体的にどの部分の体力を向上させるべきかの目安にもなります。

例えば下図の場合、特に柔軟性を向上させる運動が必要であると考えられます。



#### 参考文献

1) Vellas BJ、 Wayne SJ、 Romero L、 et al. : One-leg balance is an important predictor of injurious falls in older persons。 J AM Geriatr Soc 45: 735-8、 1997。

#### 体力測定実施要項

##### ◆握力

・準備するもの：握力計

・方法

①握力計の指針が外側になるように持つ。

握った時に、人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握り幅を調節する。

②直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕は自然に下げる。

握力計が身体や衣類に触れないようにして力いっぱい握りしめる。

その際、握力計を振り回さないように注意する。

#### ・記録

①右→左→右→左の順で行う。

②記録は「kg」単位とし、kg未満は切り捨てる。

③左右各々のよい方の記録を平均し、kg未満は四捨五入する。

#### ◆長座体前屈

・準備するもの：イラスト①参照

・方法

①初期姿勢（イラスト②）

被測定者は、両足を測定器の間に入れ、長座姿勢をとる。

壁に背、尻をぴったりとつける。但、足首の角度は固定しない。

肩幅の広さで、手のひらの中央付近が測定器の手前端にかかるように手を置く。

胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で測定器を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。

②初期姿勢時の測定器の手前（左右どちらでも）の角に零点を合わせる。

③前屈動作

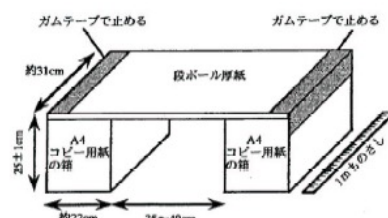
被測定者は、両手を測定器から離さずにゆっくりと前屈し、できるだけ前方に滑らせる。

その際、膝が曲がらないように注意する。

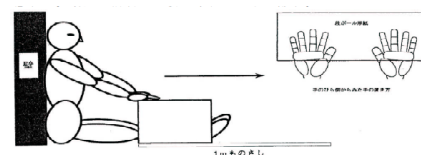
最大に前屈したら、測定器から手を離す。

#### ・記録

①初期姿勢から最大前屈時の距離を読み取る。



イラスト①



イラスト②



②記録は「cm」単位とし、cm未満は切り捨てる。

③2回実施して、よい方の記録をとる。

・実施上の注意点

- －前屈時に膝が曲がらないよう注意する。　－靴を脱いで実施する。
- －測定器がまっすぐ前に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。

◆開眼片足立ち

・準備するもの：ストップウォッチ

・方法

- ①素足で行う
- ②両手を腰に置き、左右どちらが立ちやすいかを確認する。
- ③支持脚が決まったら、スタートの合図で片足立ちの姿勢をとる。

・記録

- ①片足立ちの持続時間を計測する（但、最長 120 秒で打ち切る）。
- ②記録は「秒」単位とし、秒未満は切り捨てる。
- ③2回実施して、よい方の記録をとる。※1回目が 120 秒の場合は、2回目はま

・実施上の注意

- －テスト終了の条件：
  - ①挙げた足が支持脚や床に触れた場合
  - ②支持脚の位置がずれた場合
  - ③両手もしくは片手が腰から離れた場合
- －測定者は、被測定者がバランスを崩したとき即座に支えられるような準備をしておく。

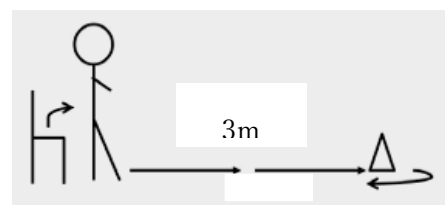


◆Timed UP & Go Test (TUG テスト)

・準備するもの：ストップウォッチ、メジャー、椅子、折り返し地点の目印（テープ、コーンなど）  
－椅子の先端から目印の奥側までの距離を 3m とする。

・方法

①初期姿勢



椅子にゆったりと座り、背筋を伸ばす。

ひじ掛けに手を置く（ひじ掛けがない場合は、両手を膝の上に置く）。

②スタートの合図で立ち上がり、心地よい速さで歩き、3m先の目印で折り返して再び深く座る。

※折り返し地点は左右の回りやすい方にする

・記録

－初期姿勢に戻った時点をも、終了時間とする。

・実施上の注意

－走らないようにする。

－日常生活で補助具（杖、シルバーカーなど）を使用している場合は、そのまま使用する。

◆2ステップテスト

・準備するもの：メジャー、開始位置の目印

・方法

①開始位置に両足のつま先を合わせて立つ。

②できる限り大股で2歩歩き、両足をそろえる。

・記録

－開始位置から、着地点のつま先までの距離を測る。

－2回行い、よかった方の記録を採用する。

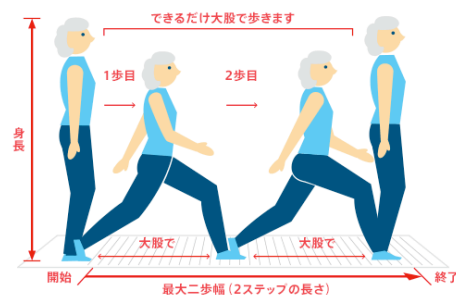
－2ステップ値を算出： $2 \text{ 歩幅}(\text{cm}) / \text{身長}(\text{cm})$

・実施上の注意点

－バランスを崩さない範囲で行う。

－ジャンプしないようにする。

－バランスを崩した場合は失敗とする。



◆膝伸展筋力

・準備するもの：椅子（脚が垂直のもの）、ハンドヘルドダイナモメータ、タオル

・方法

- ①被測定者は、椅子の端に座る。
- ②膝窩が座面につくように深くかけ、足の力を抜く。
- ③測定者は、折り畳んだタオルを膝窩部に敷き、被測定者の足首よりやや上かつ下腿前部にパッドを装着する。
- ④椅子の脚に、ベルトで固定する。
- ⑤非測定者は腕を胸の前で組む。
- ⑥開始の合図で、ゆっくりと膝を伸展するように力を出す。  
(5秒程度で最大に達するようにする)
- ⑦30秒程度の休憩後、再度測定する。左右2回ずつ行う。

・記録

- － 「kgf」単位で測定し、体重比を算出する。



各測定項目の評価基準値

5段階評価	得点	握力 (kg)		長座体前屈 (cm)		開眼片足立ち (秒)	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性
5	10	≧49	≧32	≧56	≧56	≧120	≧120
	9	45-48	29-31	51-55	51-55	73-119	67-119
4	8	42-44	27-28	46-50	47-50	46-72	40-66
	7	39-41	25-26	41-45	43-46	31-45	26-39
3	6	36-38	22-24	36-40	39-42	21-30	18-25
	5	32-35	20-21	31-35	35-38	15-20	12-17
2	4	29-31	17-19	26-30	30-34	10-14	8-11
	3	25-28	14-16	21-25	24-29	7-9	5-7
1	2	22-24	12-13	14-20	18-23	5-6	4
	1	≦21	≦11	≦13	≦17	≦4	≦3

引用：文部科学省 新体力テスト実施要項（65-79歳対象）

◆TUG テスト（最大努力時）

年齢	評価・TUG タイム (秒)					
	優れている		普通		劣っている	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
65-69歳	≦5.02	≦5.36	5.03-5.86	5.37-6.03	≧5.87	≧6.04
70-74歳	≦5.43	≦5.80	5.44-6.35	5.81-6.72	≧6.36	≧6.73
75-79歳	≦5.68	≦6.04	5.69-6.70	6.05-7.08	≧6.71	≧7.09
≧80歳	≦5.97	≦6.04	5.98-7.13	6.305-7.33	≧7.14	≧7.34

8.5秒以上で、転倒リスク高まるとの報告あり。

## 実際の被験者の測定結果

稀府ホットサロンにて、ノルディックウォーキング参加者の中から希望を募り、体力テストを実施しました。

・測定項目

- 1) 握力：kg
- 2) 右膝伸展筋力：kgf
- 3) 左膝伸展筋力：kgf
- 4) 開眼片脚立ち：秒
- 5) 長座体前屈：cm
- 6) Timed UP & Go Test (TUG)：秒
- 7) 大股2歩幅：cm

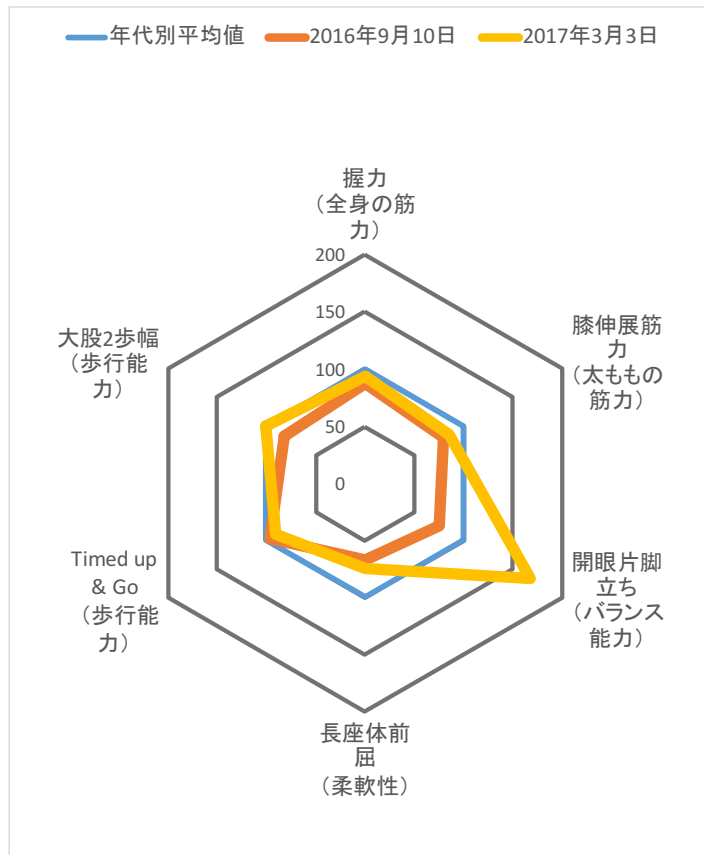
参加者No.	性別	年齢	身長	体重	測定日	握力	右膝伸展筋力	左膝伸展筋力	開眼片脚立ち	長座体前屈	TUG	大股2歩幅
1	女性	73	145	47	H28.9.10	20.7	19.1	15.3	54	27	6.06	170
					H29.3.3	22.4	18.4	18.3	120	30	6.5	206
2	女性	83	148	42	H28.9.10	13.9	7.7	3.4	3	29.5	11.6	89
3	女性	80	148	56	H28.9.10	20.1	30.8	27.2	4	20.5	7.13	197
4	男性	75	160	62	H28.9.10	32	30.4	33	62	39	7.13	223
5	女性	68	143	58	H28.9.10	26.7	26.1	22.9	120	47.5	5.99	228
6	男性	69	161	63	H28.9.10	41.3	28.7	19.1	58	34	7.26	194
7	女性	71	150	43	H28.9.10	24.6	22.4	23	9	38	5.99	220
					H29.3.3	24.4	22.3	20	43	51	4.9	250
8	女性	78	140	50	H28.9.10	15.9	15.3	15.3	4	24	11.68	123
9	女性	68	147	50	H28.9.10	19.3	21.5	18.8	54	37.5	6.73	207
					H29.3.3	18.8	19	19.4	103	32	6.5	205

10	女性	79	153	57	H28.9.10	19.7	16.7	16.8	54	38.5	6.68	183
					H29.3.3	19.7	18.6	17.4	120	35	6	221
11	女性	77	141	46	H28.9.10	19.3	13.1	6.6	51	10	6.88	227
					H29.3.3	20	14.1	22.1	56	22	5	240
12	女性	73	153	48	H28.9.10	22.8	18	21	48	36.5	6.05	190
					H29.3.3	21.4	20.2	23.8	120	49	5.6	218
13	女性	80	148	60	H28.9.10	21.3	15.1	14.6	56	36	8.81	178
					H29.3.3	24.7	20.1	21	120	43	7	190
14	女性	80	149	55	H28.9.10	24.1	17.3	13.8	14	37.5	6.61	190
					H29.3.3	26.1	18.4	17.9	19	38	5.9	214
15	女性	83	146	55	H28.9.10	17.4	6.3	8.1	11	20	11.3	169
					H29.3.3	16.4	5.1	5.6	32	8	8.4	172
16	女性	66	154	54	H28.10.22	24.7	25.7	25.7	120	8	8.2	160
					H29.3.3	27.8	21.1	21.1	120	13	6.9	176
17	女性	69	144	46	H28.10.22	20.7	13.2	13.2	5	18	9	161
18	女性	81	155	60	H28.10.22	22.3	12.7	9.9	44	43	11	157
19	女性	69	153	58	H28.10.22	20.2	12.2	10.3	73	14	8.3	191
20	女性	65	160	58	H28.10.22	28.8	26.4	24.2	91	46	8.5	206
					H29.3.3	27.8	26.7	23	75	54	6.3	239
21	女性	73	156	72	H28.10.22	22.2	19.4	12.2	3	45.5	9	205
					H29.3.3	22.9	18	16.9	6	49	7.4	198
22	女性	74	150	51	H29.3.3	25.6	31.7	31.9	120	34	5.6	249

また、2回以上測定に参加した方については、以下のような能力向上が見られました。

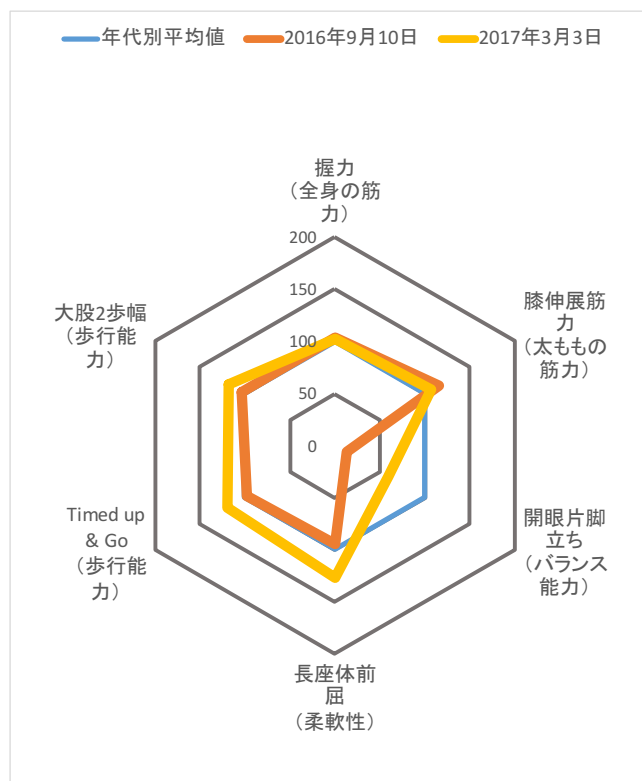
氏名	佐藤 セツ子
年齢	73
性別	女性
身長	145
体重	47

バランス能力の向上が目まじしいです。  
筋力・歩行能力・柔軟性共に一回り向上しています。



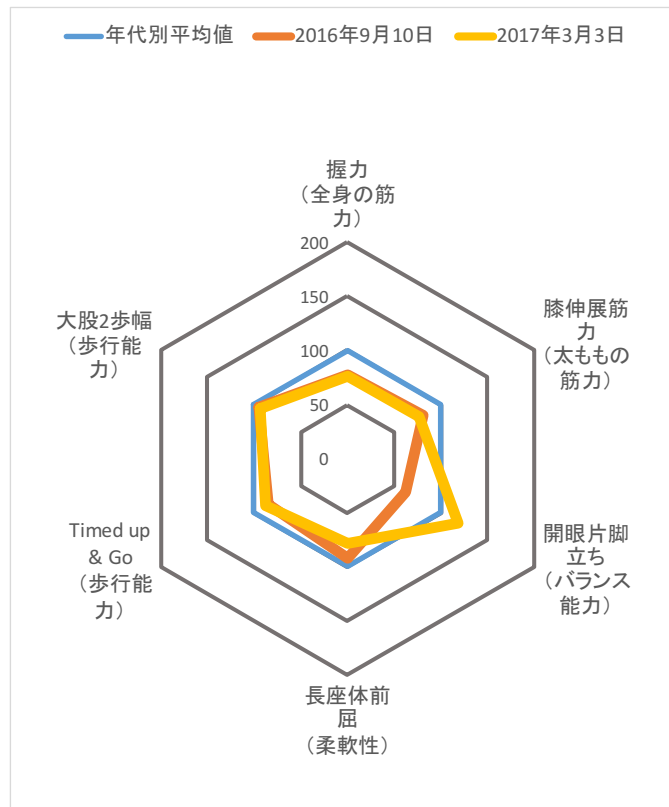
氏名	二井田 亮子
年齢	71
性別	女性
身長	150
体重	43

バランス能力・歩行能力・柔軟性が大きく向上しています。  
一方で筋力には大きな変化は見られませんでした。  
これからも維持、発展に努めてください。



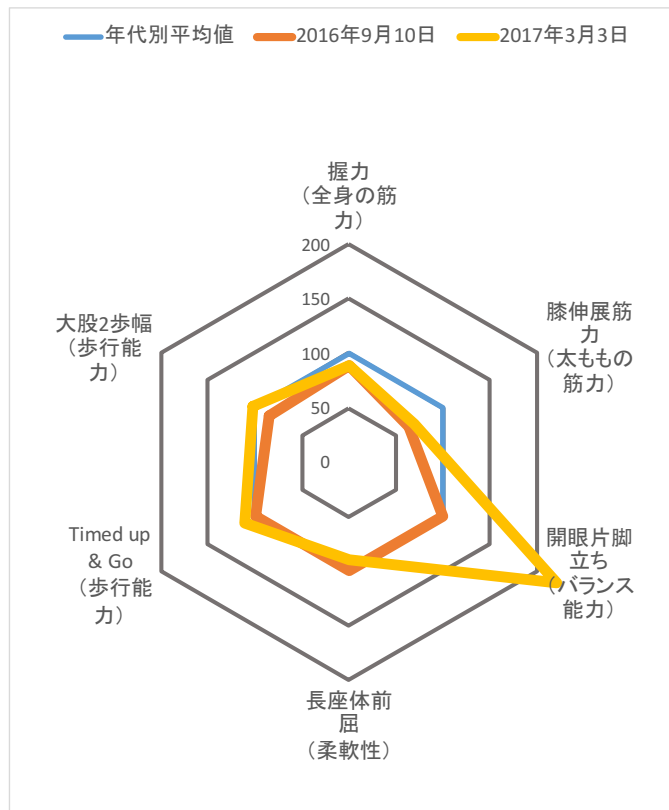
参加者No.	9
年齢	68
性別	女性
身長	147
体重	50

バランス能力大きく向上しました。  
 グラフでは柔軟性が落ちているが、事前の  
 ストレッチ次第でかなり変わる部分ですの  
 で、心配することはないでしょう。  
 その他の能力は維持できています。



参加者No.	10
年齢	79
性別	女性
身長	153
体重	57

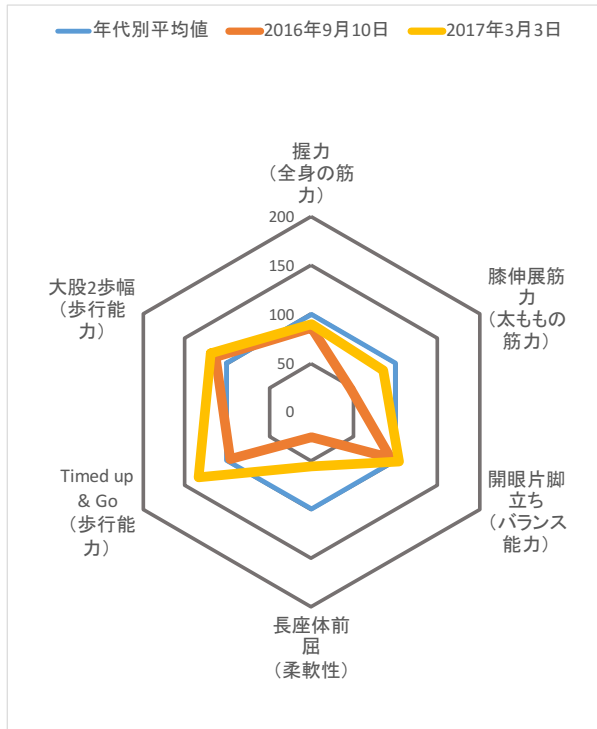
バランス能力が特に大きく向上しました。  
 歩行能力も大きく向上しています。





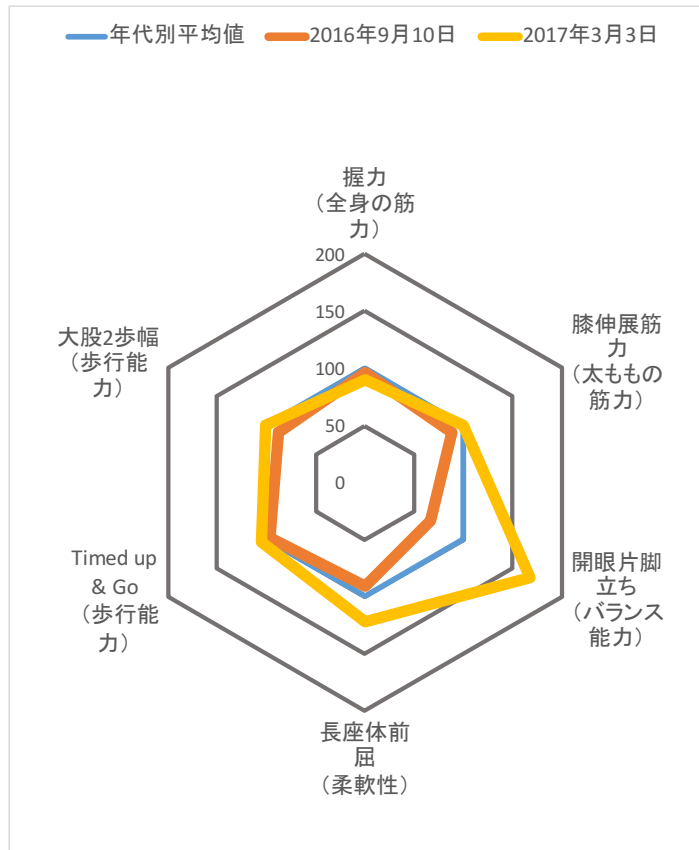
参加者No.	11
年齢	77
性別	女性
身長	141
体重	46

太ももの筋力、歩行能力、柔軟性が大きく向上しました。  
バランス能力も向上しています。



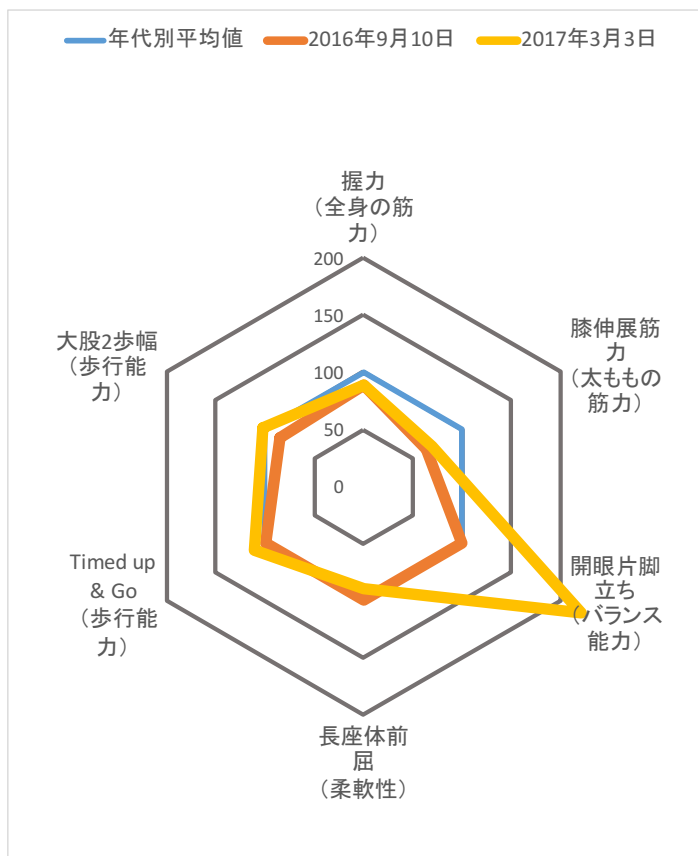
氏名	松本 豊子
年齢	73
性別	女性
身長	153
体重	48

バランス能力と柔軟性が大きく向上しました。  
太ももの筋力、歩行能力も向上しています。



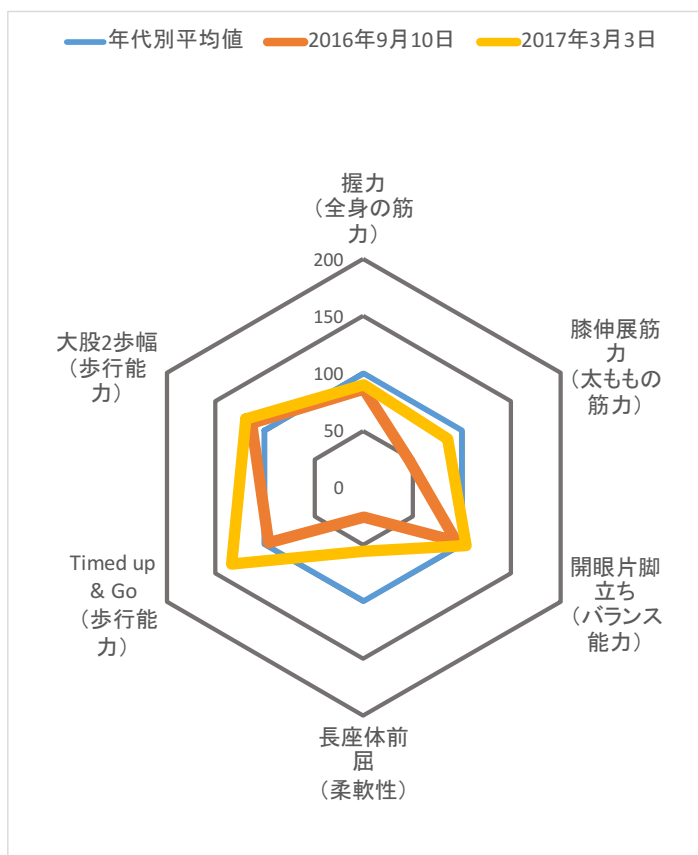
氏名	穴戸 光子
年齢	79
性別	女性
身長	153
体重	57

バランス能力が特に大きく向上しました。  
歩行能力も大きく向上しています。



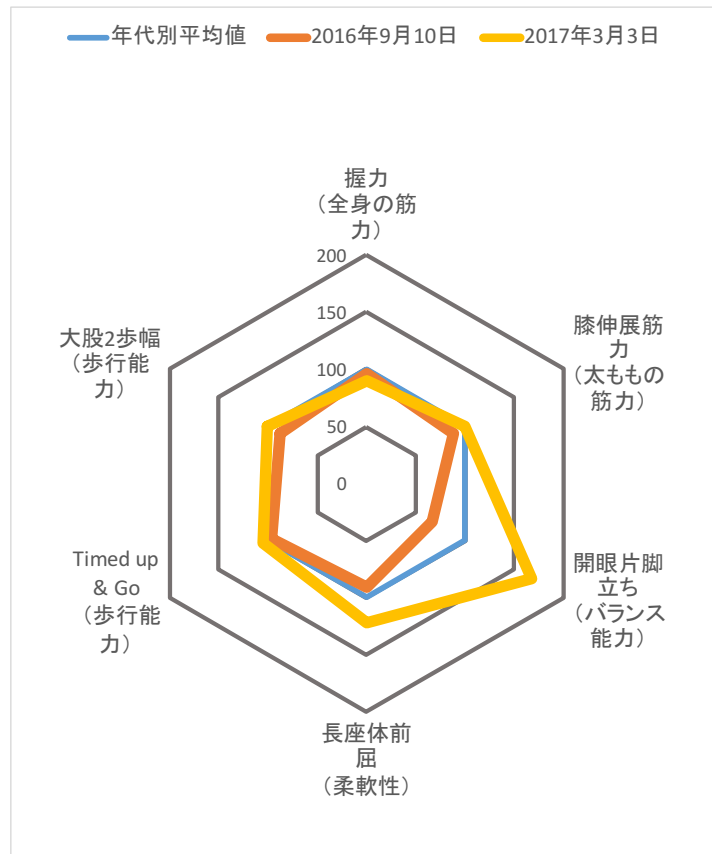
氏名	倉本 敏子
年齢	77
性別	女性
身長	141
体重	46

太ももの筋力、歩行能力、柔軟性が大きく向上しました。  
バランス能力も向上しています。



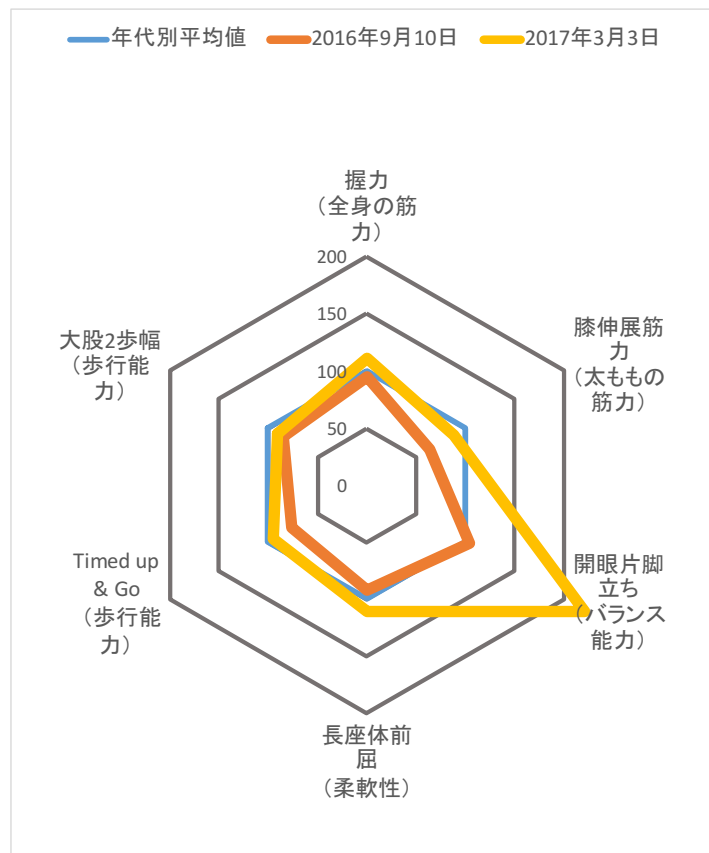
氏名	松本 豊子
年齢	73
性別	女性
身長	153
体重	48

バランス能力と柔軟性が大きく向上しました。  
太ももの筋力、歩行能力も向上しています。



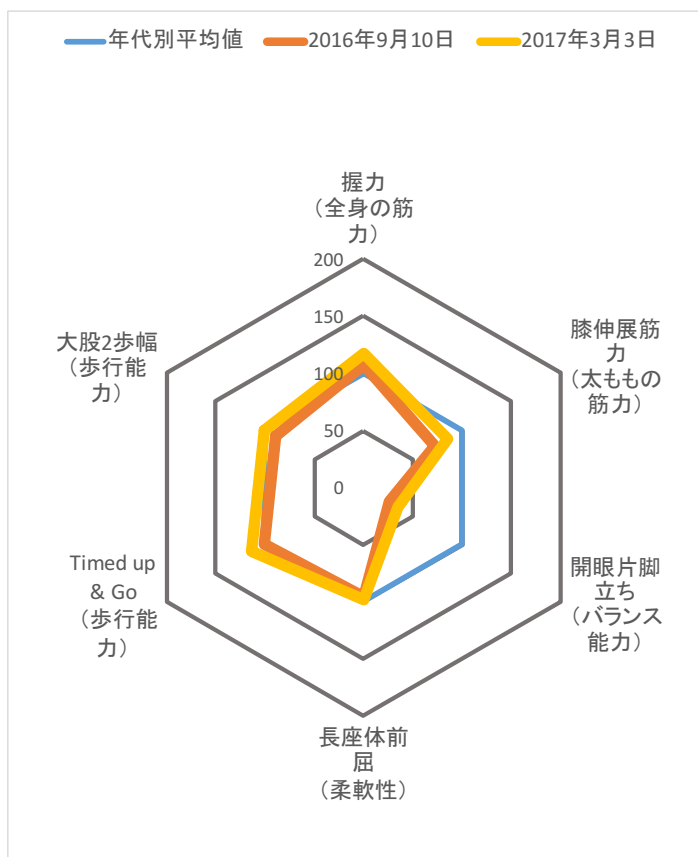
氏名	中鉢 ミヨ
年齢	80
性別	女性
身長	148
体重	60

全ての項目が向上しています。  
特にバランス能力が素晴らしいです。



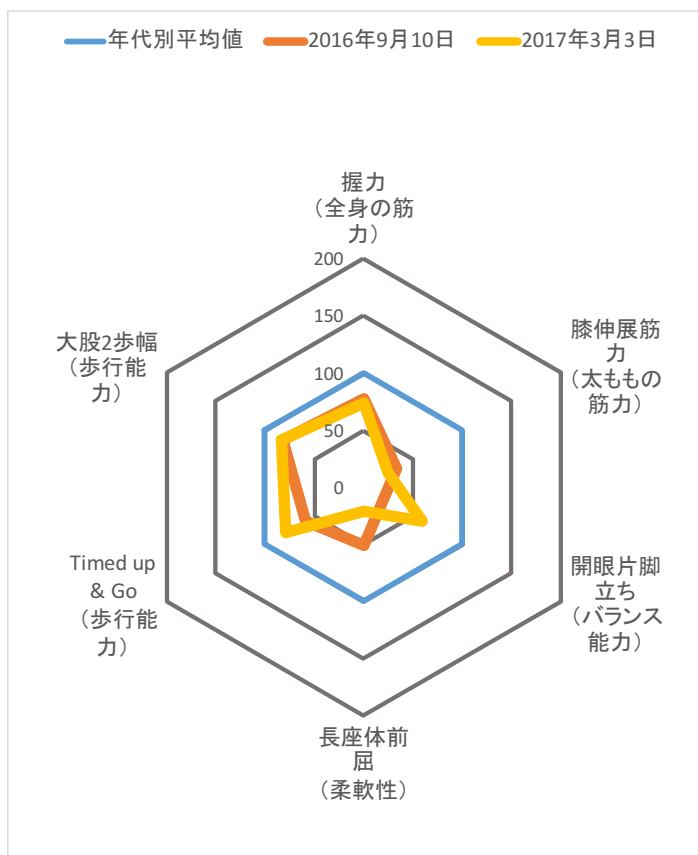
氏名	菅原 スミ子
年齢	80
性別	女性
身長	149
体重	55

全ての項目で一回り大きくなるように向上しています。  
 今後も継続すれば、大きく綺麗な六角形のグラフが期待できます。



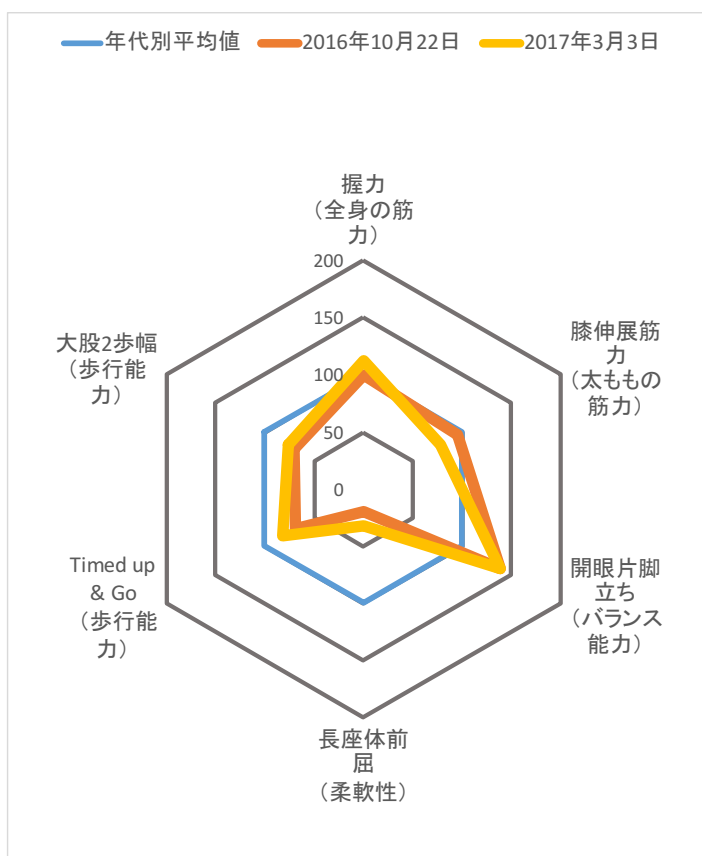
氏名	梅木 千恵子
年齢	83
性別	女性
身長	146
体重	55

バランス能力、歩行能力が大きく向上しています。  
 柔軟性が今回の測定では低い数値となっていますが、事前のストレッチで変化しやすい値ですので心配はいらないと思います。



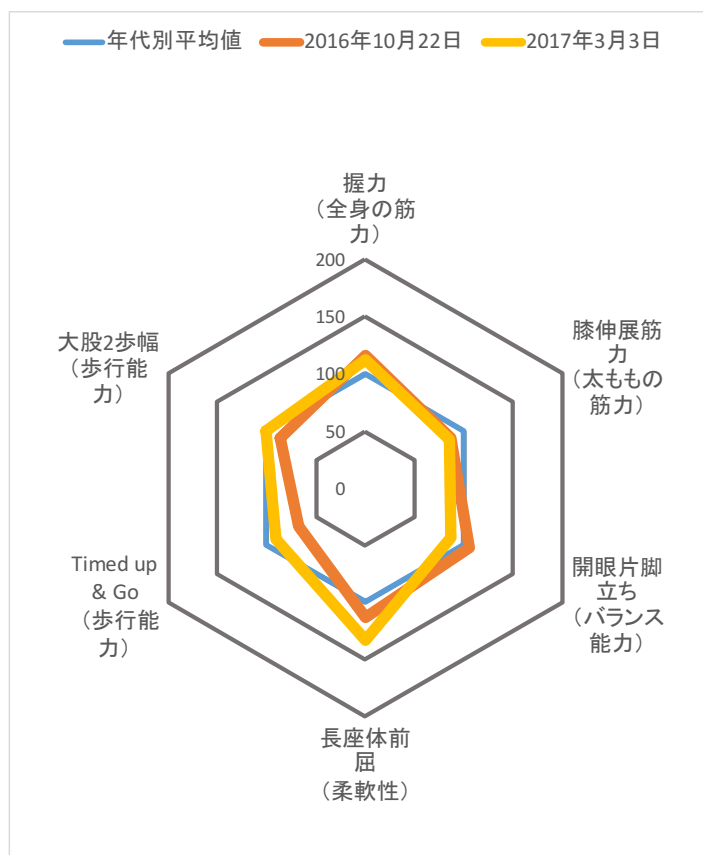
氏名	沼田 ヒロ子
年齢	66
性別	女性
身長	154
体重	54

変わらず見事なバランス能力です。  
握力、歩行能力、柔軟性が向上しています。  
グラフでは太ももの筋力が低下していますが、測定時に体がずれてしまったため不正確な値が出てしまいました。実際の筋力に大きな低下は無いと思います。



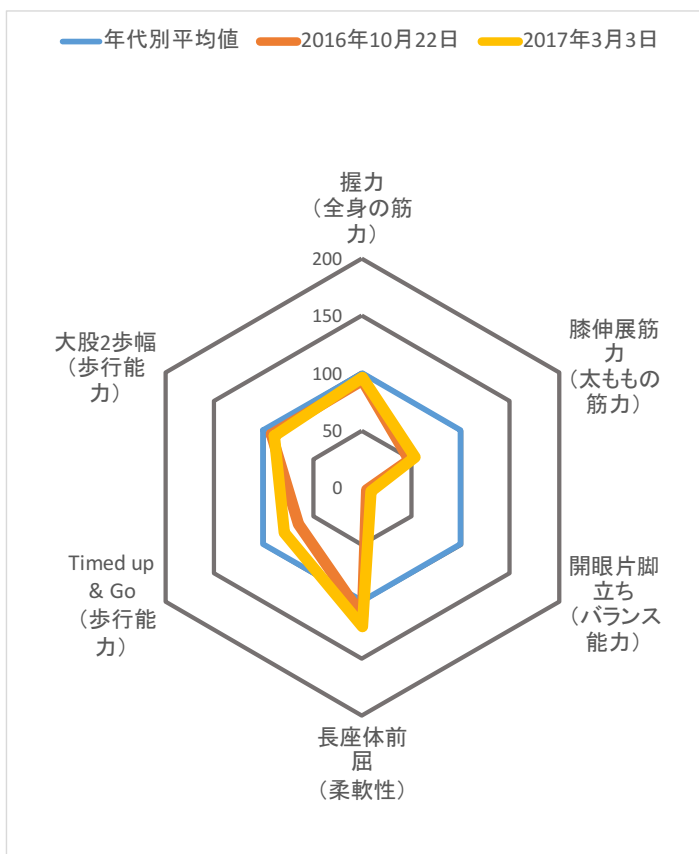
氏名	金子 敬子
年齢	65
性別	女性
身長	160
体重	58

歩行能力と柔軟性が大きく向上しました。  
開眼片足立ちの時間が短くなっていますが、何度か試せば、前回測定時の91秒を超えられると思います。



参加者No.	21
年齢	73
性別	女性
身長	156
体重	72

大きな変化ではないものの、全体的に向上しています。  
 バランス能力や太ももの筋力は、年代別平均値にはまだ少し遠いです。  
 ストレッチや今後の外歩きを通して、バランス感覚を養いましょう。



## アンケート内容

平成 28 年度地域の健康増進活動支援事業

平成 年 月 日

会場名

本日はご参加いただきありがとうございました。平成 28 年度厚生労働省「地域の健康増進活動支援事業」に採択され、伊達ノルディックウォーキングプロジェクトを実施しています。「伊達市における健康長寿の長期保持～ノルディックウォーキングによる生涯自立歩行を目指す取り組み～」・「特定健康審査の受診率の向上を応援」など、全国に先駆けて2本のポールを使うノルディックウォーキング健康教室を始めました。つきましては、この事業評価及び今後の企画の参考としますので、アンケート記入にご協力をお願いいたします。該当するところに○または、記載ください。

なお、御寄せ頂いた回答は、当アンケートの目的以外には使用しません。また、個別の回答内容も公表しません。

### 1 お住まいについて

( 伊達市伊達 伊達市大滝区 その他〔 市区町村〕 )

### 2 あなたご自身について

○年代 ( 小中学生 44 歳以下 45 歳～64 歳 65 歳～74 歳 )

○性別 ( 女性 男性 ) ○あなたは勤労者ですか ( はい いいえ )

### 3 健康診断について

○定期的に健康診断を受けていますか

( 特定健診を受けている その他の健康診断を受けている 受けていない )

○特定健診を受けていない方は今後特定健診を受ける予定はありますか

( 受ける予定がある 受ける予定は無い )

○伊達市では、国民健康保険の加入者は特定健診を無料で受けられることを知っていましたか

( 知っていた 知らなかった )

### 4 ノルディックウォーキングについて

○今までにノルディックウォーキングの経験はありますか

( 経験がある 初めて )

○ポールを使って歩いてみて、どんな効果がありましたか。(複数回答可)

( a 姿勢が良くなった b 歩く歩幅が広がった c 膝・腰の負担が軽くなった

d 腕・肩が軽くなった e 視線が遠くを向くようになった

f 膝・腰が痛くなった g 腕・肩が痛くなった

その他〔 〕 )

○今後もノルディックウォーキングを続けられそうですか

( 続けられそう 難しい〔理由 〕 )

○ノルディックウォーキングをおこなうことで柔軟性やバランスは良くなりましたか

( 良くなった 変わらない )

○実際に体験してみることで、気づいたり、学んだりすることがありましたか

( なかった あった〔 〕 )

○ノルディックウォーキングのグループ内に指導者はいますか

( いる いない 指導してくれるクルーフがあれば参加したい 自身が指導している )

6 参加しようと思った動機について（複数回答可）

(1) ノルディックウォーキングに興味があったから

(2) 仕事に役立てたいから（役立ちそうだったから）

(3) 体の一部が不自由でも運動ができそうだから、（膝・腰・足・パーキンソン病など、医師から運動を進められてる）

(4) 知人に誘われたから

(5) その他（ ）

ポールを使ったストレッチングについて

( 良かった 普通 理解できなかった その他（ ） )

ポールを使ったノルディックウォーキングについて

( 良かった 普通 理解できなかった ) その他（ ）

9 指導の内容について

○指導者の声は聞き取りやすかったですか

( 聞き取りやすかった 普通 理解できなかった ) その他（ ）

○内容は分かりやすかったですか

( 分かりやすかった 分かりにくかった )

(1) 説明が解りやすく、内容を理解できた

(2) 説明が解りにくく、理解できなかった

(3) 実際に体験してみることで、気づいたり、学んだりすることがあった

(4) 以前から抱いていた問題意識へのヒントや考えが見つかった

(5) 仕事に役立つ（役立てられる）情報を得ること、知ることができた

(6) お友達にも学んだことを、一緒に行えそうと思った

その他、何かご意見・ご要望がありましたらお願いします。

<ご協力ありがとうございました>

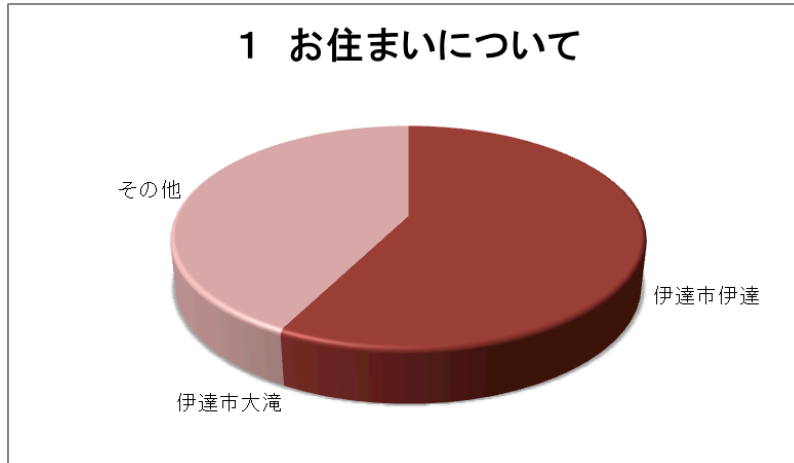


## アンケートの実施結果

### 1 お住まいについて

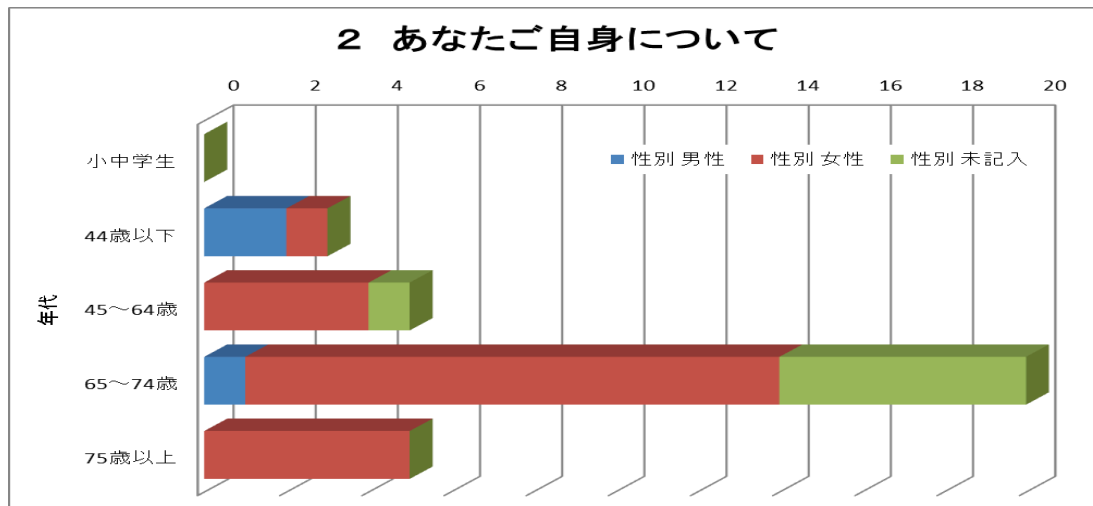
※その他（ニセコ町、登別市各1名）

居住地	伊達市伊達	伊達市大滝	その他
人数	19	0	14



### 2 あなたご自身について（年代・性別）

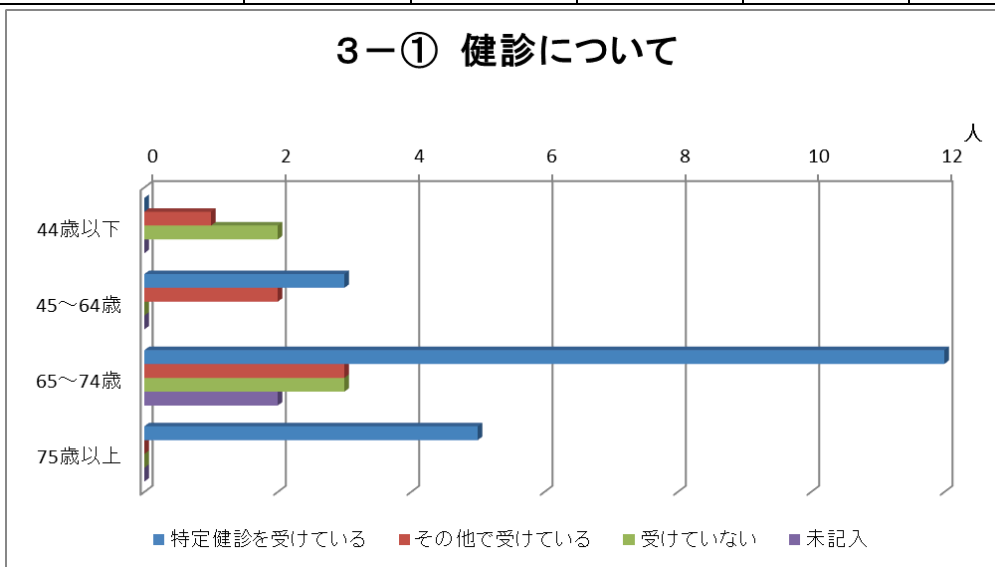
		年代					計
		小中学生	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	
性別	男性	0	2	0	1	0	3
	女性	0	1	4	13	5	23
	未記入	0	0	1	6	0	7
	小計	0	3	5	20	5	33



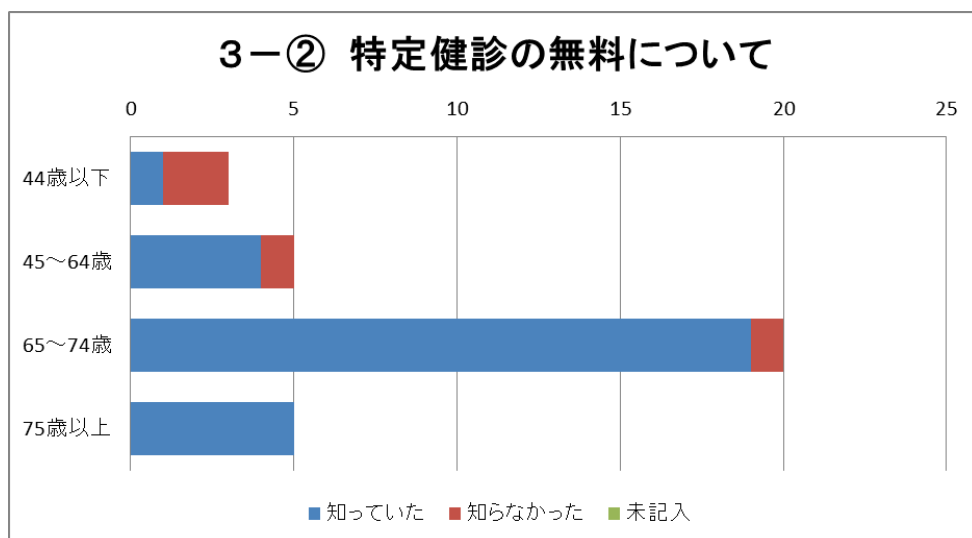
### 3 健康診断について

#### ①定期的に健康診断を受けていますか

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
特定健診を受けている	0	3	12	5	20
その他で受けている	1	2	3	0	6
受けていない	2	0	3	0	5
未記入	0	0	2	0	2
小計	3	5	20	5	33



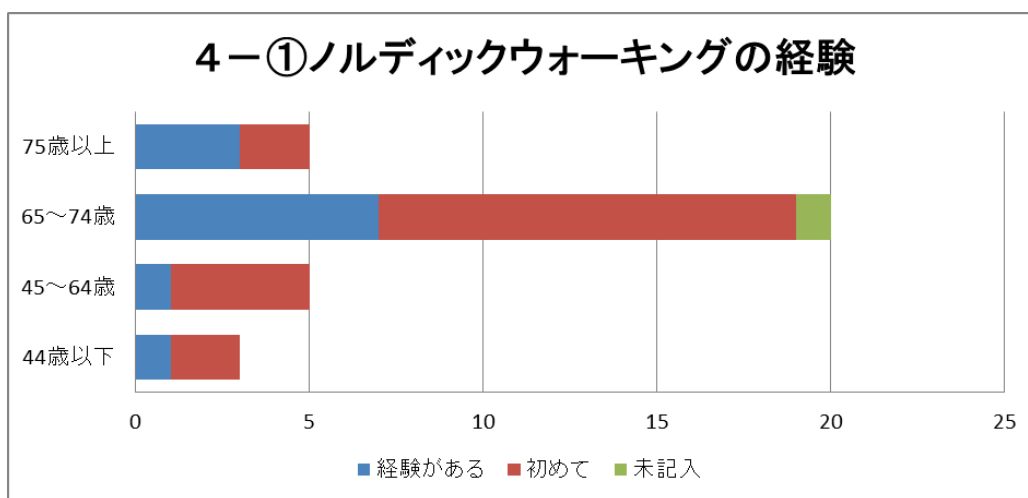
#### ②国民健康保険加入者は特定健診を無料で受けられることを知っていましたか



#### 4 ノルディックウォーキングについて

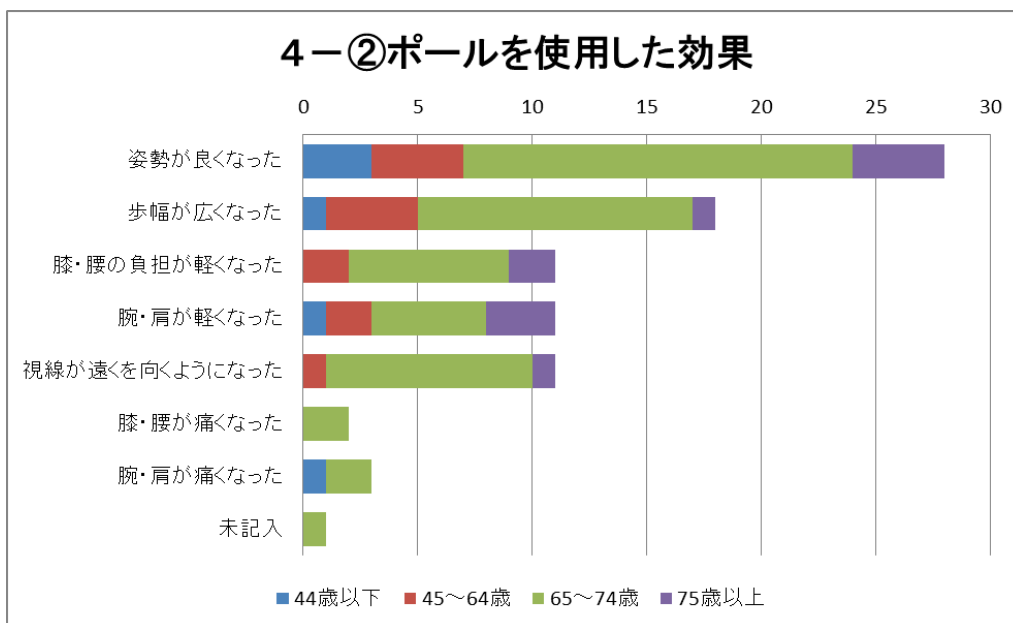
##### ①今までにノルディックウォーキングの経験はありますか

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
経験がある	1	1	7	3	12
初めて	2	4	12	2	20
未記入	0	0	1	0	1
小計	3	5	20	5	33



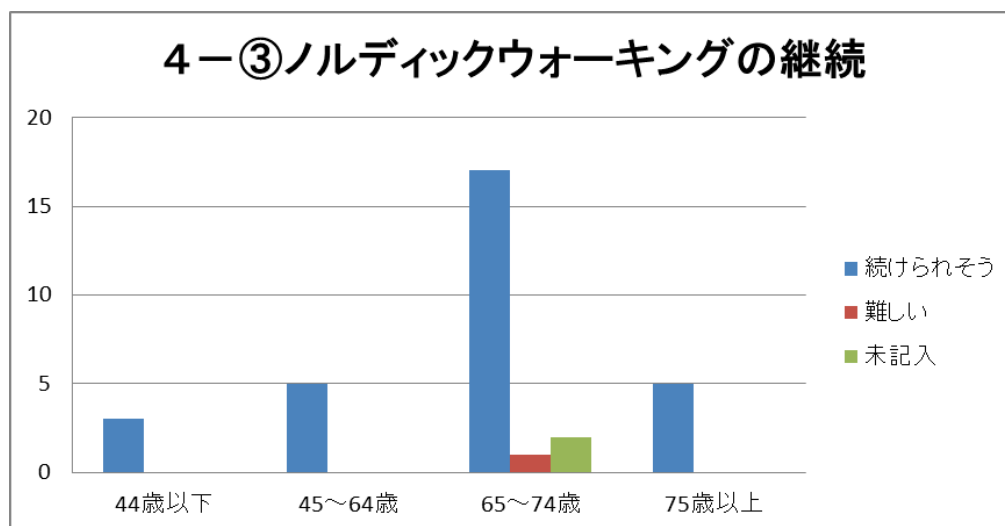
##### ②ポールを使って歩いてみて、どんな効果がありましたか（複数回答）

	姿勢が良くなった	歩幅が広くなった	膝・腰の負担が軽くなった	腕・肩が軽くなった	なった	視線が遠くを向くようになった	膝・腰が痛くなった	腕・肩が痛くなった	未記入	延べ計
44歳以下	3	1	0	1	0	0	1	0	6	
45～64歳	4	4	2	2	1	0	0	0	13	
65～74歳	17	12	7	5	9	2	2	1	55	
75歳以上	4	1	2	3	1	0	0	0	11	
計	28	18	11	11	11	2	3	1	85	



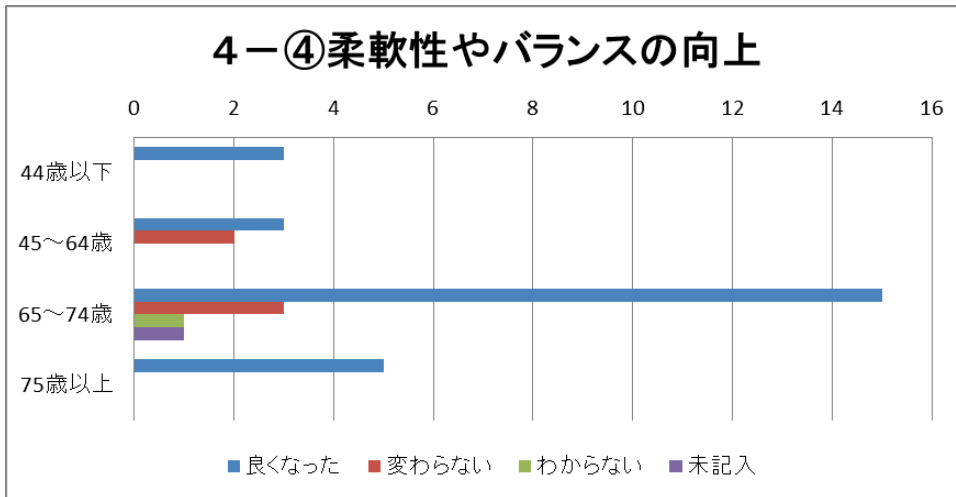
③今後もノルディックウォーキングを続けられそうですか

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
続けられそう	3	5	17	5	30
難しい	0	0	1	0	1
未記入	0	0	2	0	2
小計	3	5	20	5	33



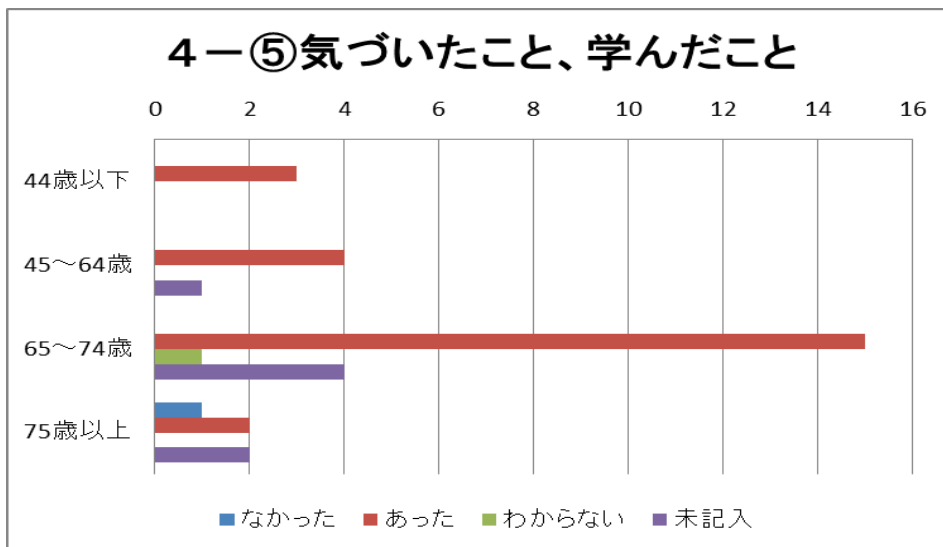
④ノルディックウォーキングを行うことで柔軟性やバランスは良くなりましたか

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
良くなった	3	3	15	5	26
変わらない	0	2	3	0	5
わからない	0	0	1	0	1
未記入	0	0	1	0	1
小計	3	5	20	5	33



⑤実際に体験してみることで、気づいたり、学んだりすることがありましたか

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
なかった	0	0	0	1	1
あった	3	4	15	2	24
わからない	0	0	1	0	1
未記入	0	1	4	2	7
小計	3	5	20	5	33



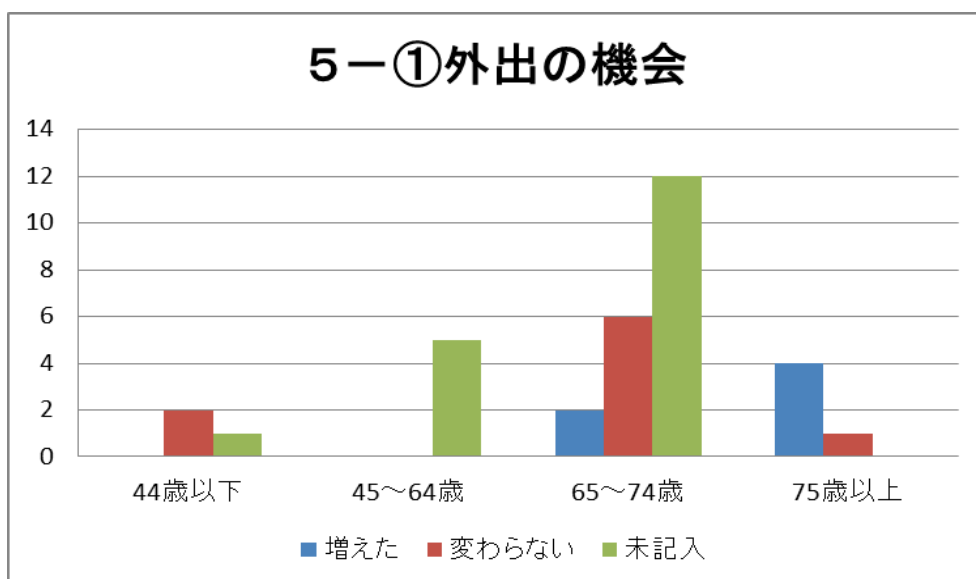
※気づいたり、学んだ内容

- 姿勢が悪い
- 全身を使うことがわかった
- 日々続けると良いと感じた
- 気軽にできることを知った
- 前後のストレッチが重要だと思った
- 終わった後のこちよさ
- 手足を十分に動かしてみる
- 姿勢が良。目線が高くなる
- 姿勢に気をつけるようになった
- 足が軽くなった
- 歩くとき下を向いていた事

## 5 日常のノルディックウォーキングについて

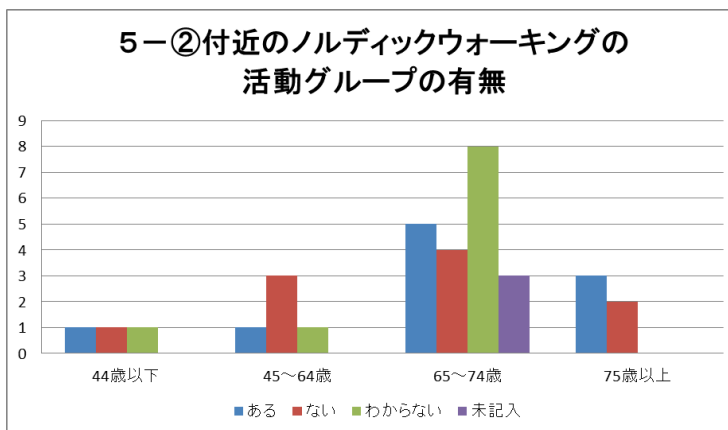
①ノルディックウォーキングを始めて、外に出る機会が増えましたか

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
増えた	0	0	2	4	6
変わらない	2	0	6	1	9
未記入	1	5	12	0	18
小計	3	5	20	5	33



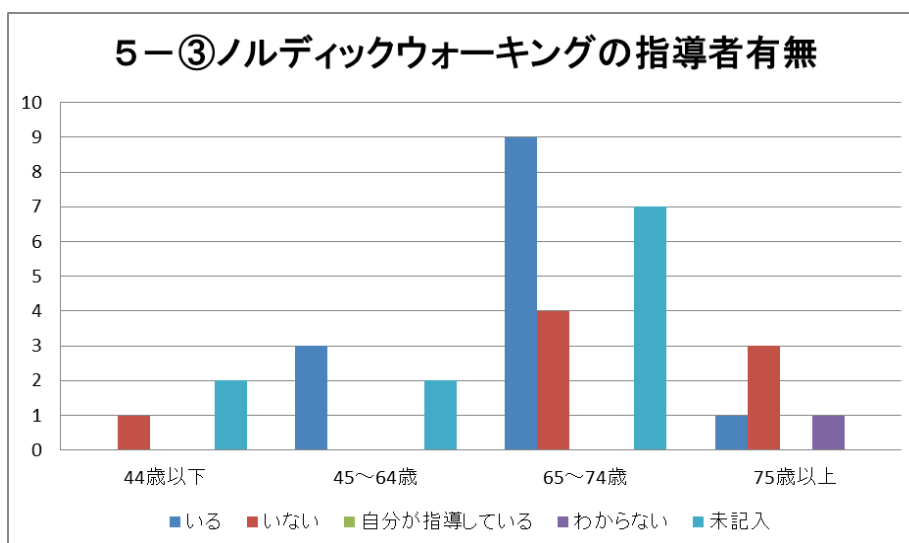
②近くにノルディックウォーキングをするグループはありますか

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
ある	1	1	5	3	10
ない	1	3	4	2	10
わからない	1	1	8	0	10
未記入	0	0	3	0	3
小計	3	5	20	5	33



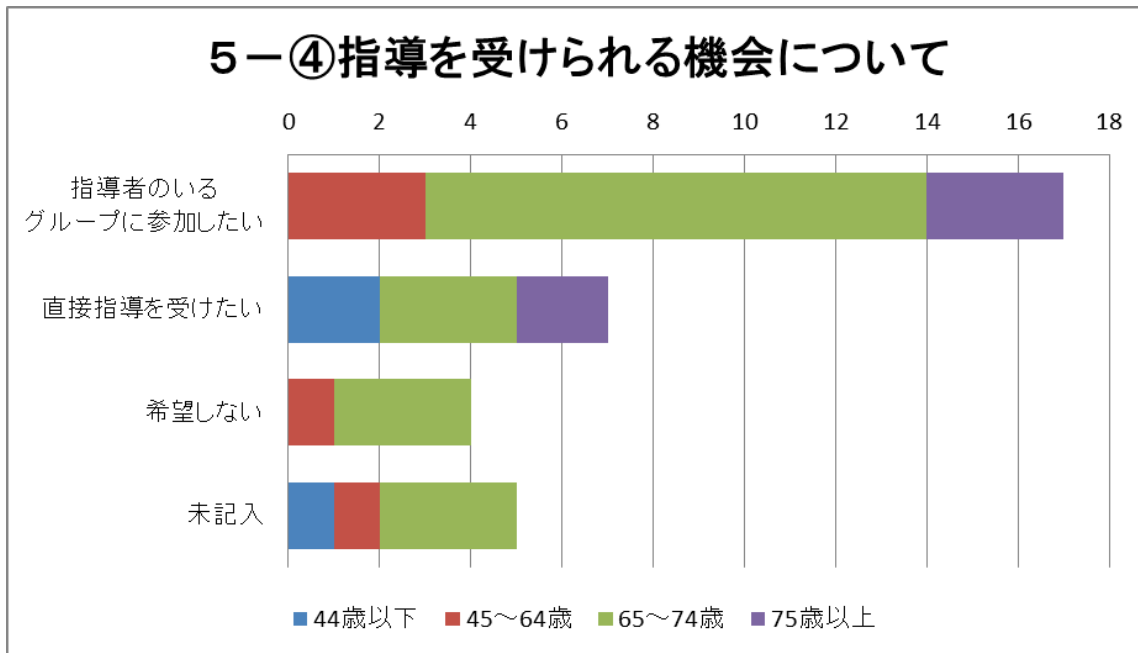
③ノルディックウォーキングのグループ内に指導者はいますか

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
いる	0	3	9	1	13
いない	1	0	4	3	8
自分が指導している	0	0	0	0	0
わからない	0	0	0	1	1
未記入	2	2	7	0	11
小計	3	5	20	5	33



④ノルディックウォーキングの指導が受けられる機会があれば参加したいですか

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
指導者のいる グループに参加したい	0	3	11	3	17
直接指導を受けたい	2	0	3	2	7
希望しない	0	1	3	0	4
未記入	1	1	3	0	5
小計	3	5	20	5	33



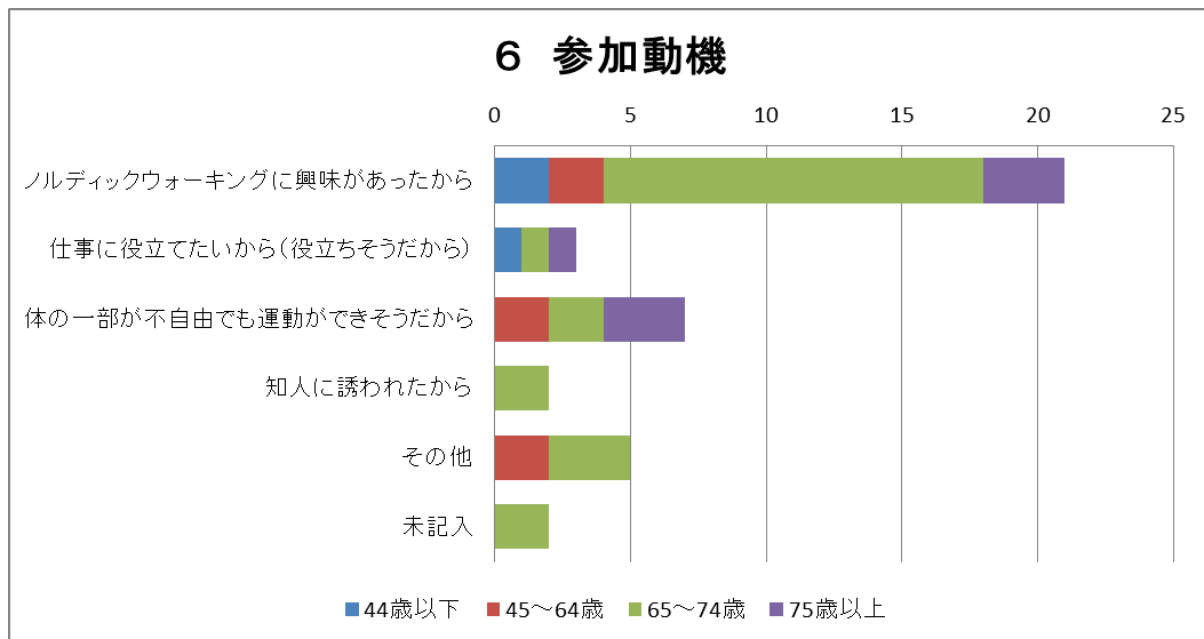


## 6 参加しようと思った動機について（複数回答）

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
ノルディックウォーキングに興味があったから	2	2	14	3	21
仕事に役立てたいから（役立ちそうだから）	1	0	1	1	3
体の一部が不自由でも運動ができそうだから	0	2	2	3	7
知人に誘われたから	0	0	2	0	2
その他	0	2	3	0	5
未記入	0	0	2	0	2
小計	3	6	24	7	40

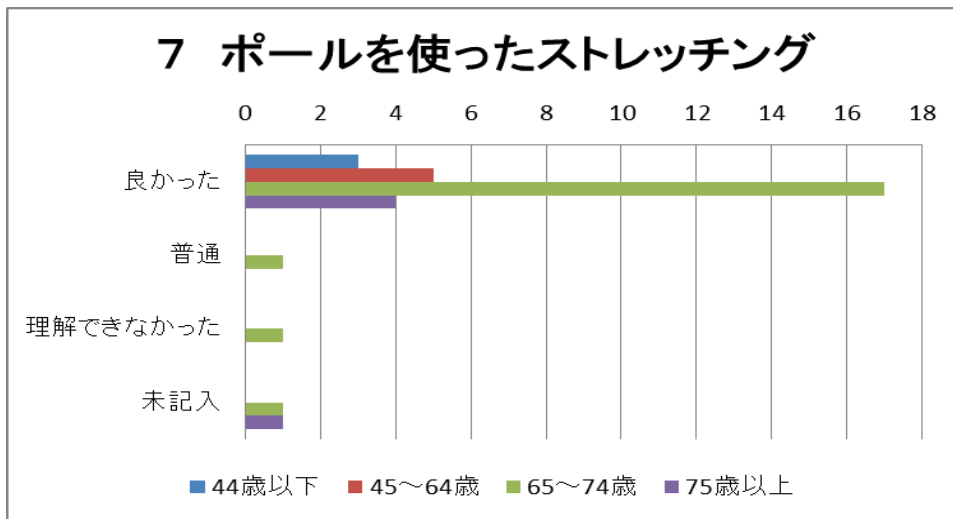
※その他の内容

- 研修会の体験プログラムだったから
- 参加することを知らなかった
- 講習の機会



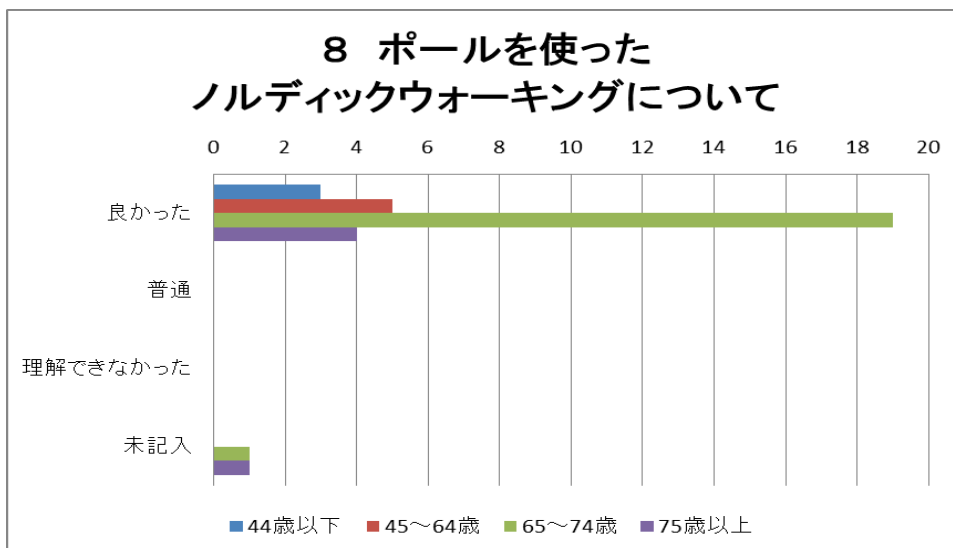
7 ポールを使ったストレッチングについて

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
良かった	3	5	17	4	29
普通	0	0	1	0	1
理解できなかった	0	0	1	0	1
未記入	0	0	1	1	2
小計	3	5	20	5	33



8 ポールを使ったノルディックウォーキングについて

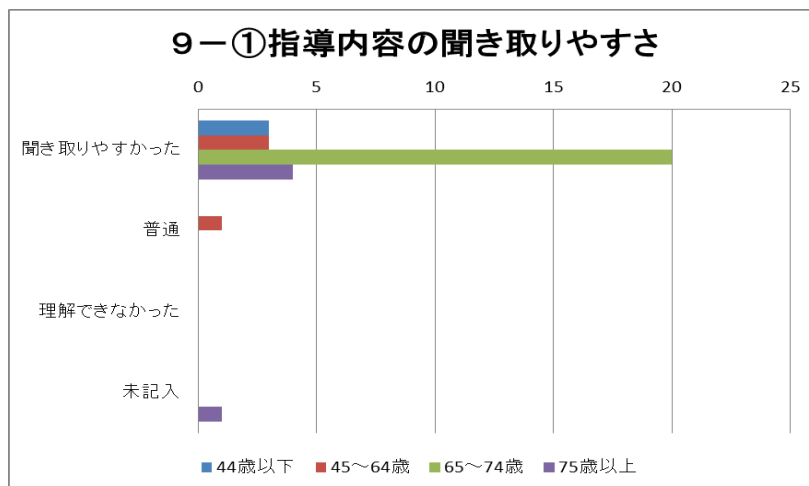
	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
良かった	3	5	19	4	31
普通	0	0	0	0	0
理解できなかった	0	0	0	0	0
未記入	0	0	1	1	2
小計	3	5	20	5	33



## 9 指導の内容について

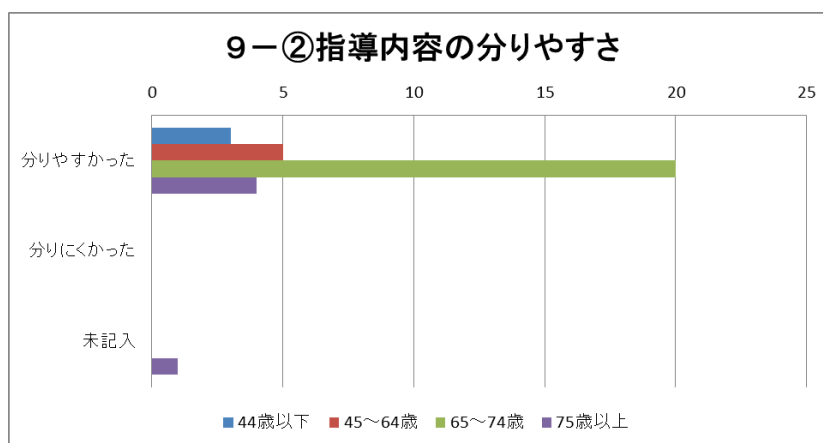
### ①指導者の声は聞き取りやすかったですか

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
聞き取りやすかった	3	3	20	4	30
普通	0	1	0	0	1
理解できなかった	0	0	0	0	0
未記入	0	0	0	1	1
小計	3	4	20	5	32



### ②内容は分りやすかったですか

	44歳以下	45～64歳	65～74歳	75歳以上	計
分りやすかった	3	5	20	4	32
分りにくかった	0	0	0	0	0
未記入	0	0	0	1	1
小計	3	5	20	5	33



下記の日時・場所（イベント）にて、ノルディックウォーキング・ポールストレッチの講習後、「特定健康診査の受診率向上を応援」および、「伊達市における健康長寿の長期保持～ノルディックウォーキングによる生涯自立歩行を目指す取り組み～」について、アンケートを実施しました。

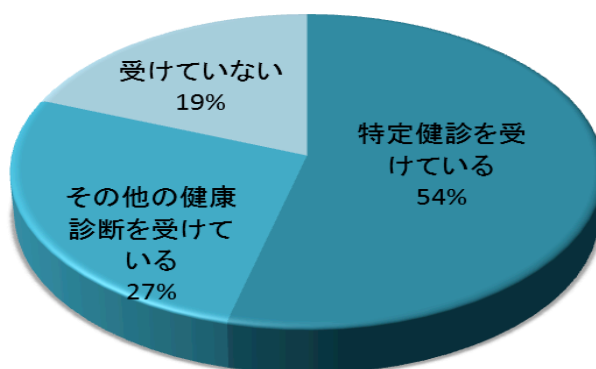
2016年10月12日	赤十字南ブロック研修会
2016年10月15日	伊達市ノルディックウォーキング同好会
2016年11月15日	大滝区優徳町大真寺
2016年12月15日	大滝区優徳町集会所
2016年12月22日	長和町コミュニティセンター
2017年2月15日	伊達市食改善推進委員研修会
2017年3月2日	グループホーム アウル
2017年3月13日	健康づくりセミナー「健康寿命を伸ばそう！」講演と温泉ツアー

設問の集計結果は以下の通りです。（伊達市にお住まいの方の回答のみ集計しています。）

■「特定健康診査の受診率向上を応援」に関する質問

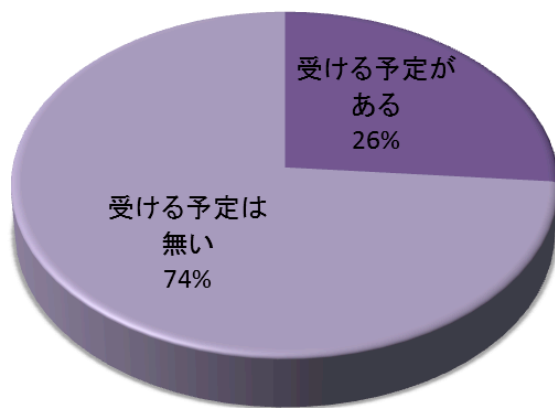
本件の特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的とした健康診断です。

**定期的に健康診断を受けていますか**

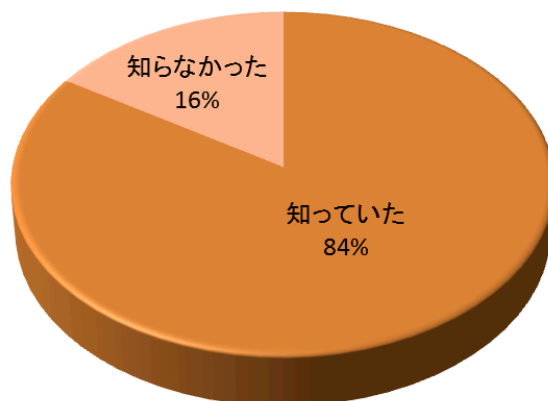


伊達市は特定健診の受診率が低いとされていますが、回答者のうち54%が受診しており約半数にとどまっています。しかし、年齢別に集計すると、年齢が高くなるほど特定健診の受診率も高くなっていることも分かりました。

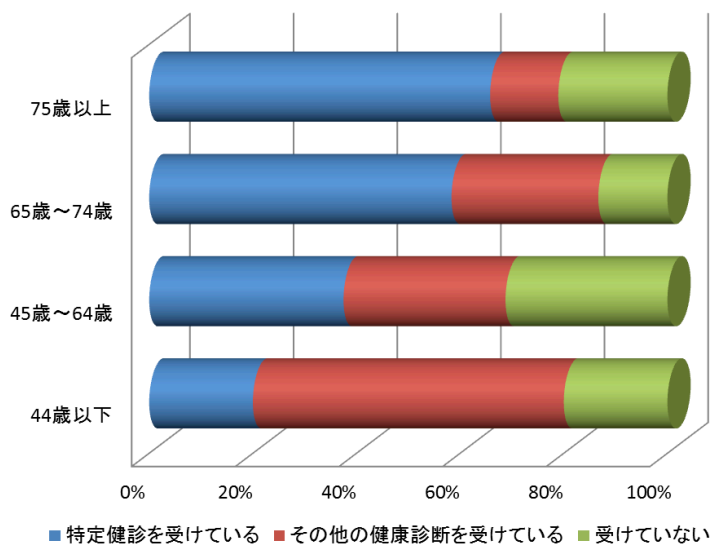
特定健診を受けていない方は、  
今後特定健診を受ける予定はありますか



伊達市では国民健康保険の加入者は  
特定健診を無料で受けられることを知っていましたか



年齢別の受診率



伊達市は特定健診の受診率が低いとされていますが、回答者のうち 54%が受診しており約半数にとどまっています。年齢別に集計すると、年齢が高くなるほど特定健診の受診率も高くなっていることも分かりました。

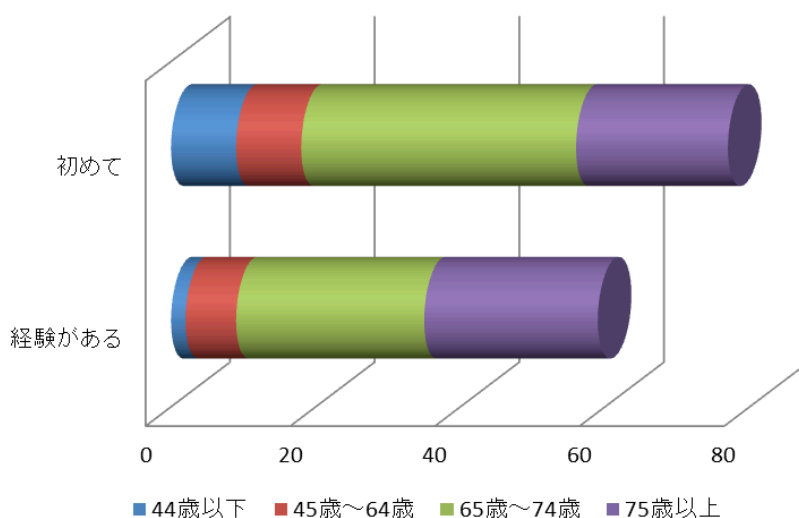
しかし特定健診を受診していない方の 75%が今後も受診する予定はないと答えており、大きな課題であることが分かりました。また、伊達市では国民健康保険加入者は無料で特定健診が受診できることに関しては、16%の方が知らなかったと回答しました。

中高年層への受診の促しと、さらに特定健診の認知度の向上が自治体に求められとともに、健康づくりに携わる関係者が自治体と連携して情報発信していく必要があると感じています。

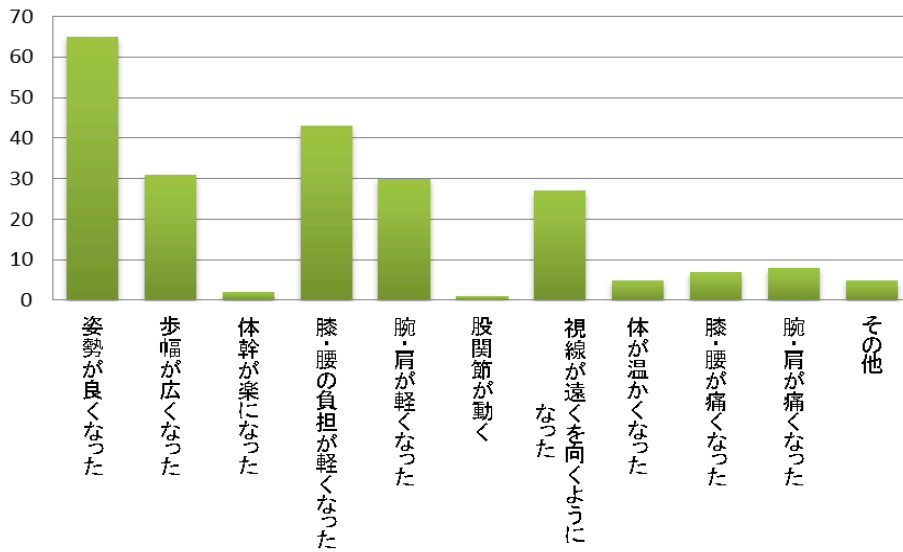
■「伊達市における健康長寿の長期保持～ノルディックウォーキングによる生涯自立歩行を目指す取り組み～」に関する質問

実際にノルディックウォーキング・ポールストレッチングを体験した感想や身の回りのノルディックウォーキングに対する活動への関心度合いについての設問をまとめました。

### 今までノルディックウォーキングの経験はありますか

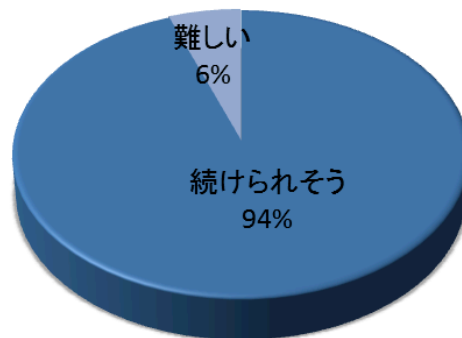


### ポールを使ったストレッチは どんな効果がありましたか。(複数回答可)



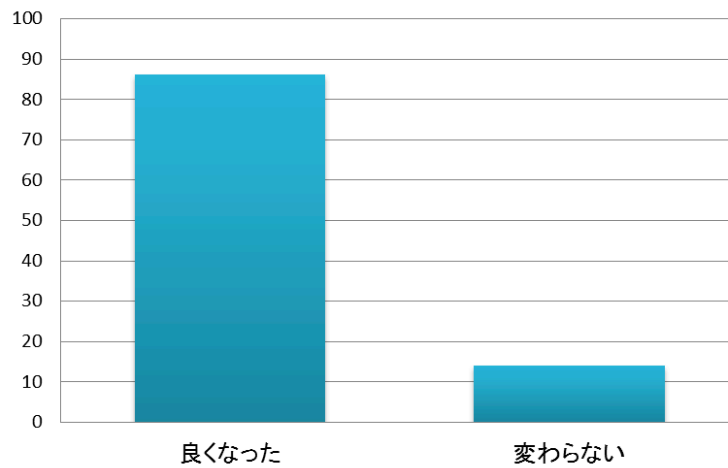
上記設問の内、「体幹が楽になった」「股関節が動く」「体が温かくなった」については、2017年2月15日伊達市食改善推進委員研修会の実施から増えた項目です。

### 今後もノルディックウォーキングを続けられそうですか

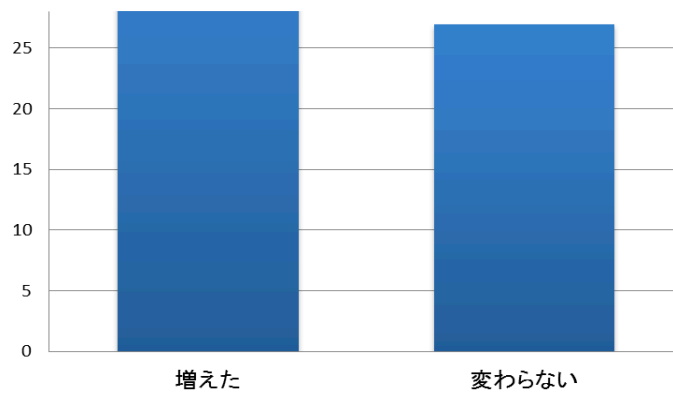


ノルディックウォーキングの継続について、「難しい」と回答した方は、その理由として、時間が取れないと回答した方がほとんどでした。

ノルディックウォーキングを行うことで、  
柔軟性やバランスは良くなりましたか



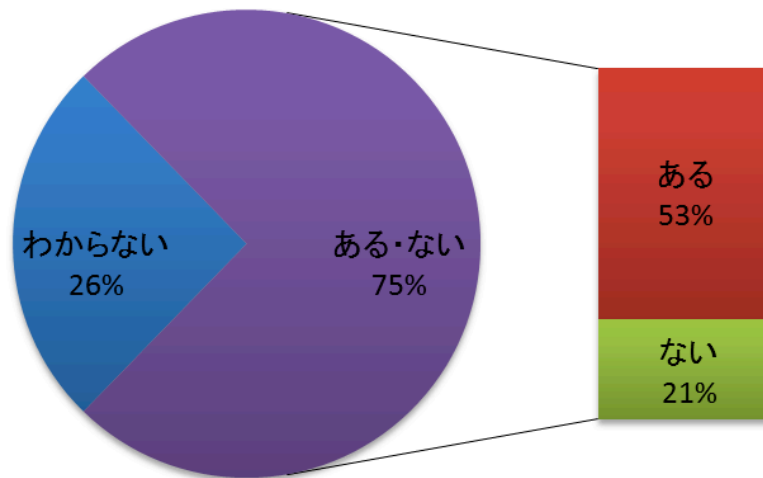
ノルディックウォーキングを始めて、  
外に出る機会が増えましたか



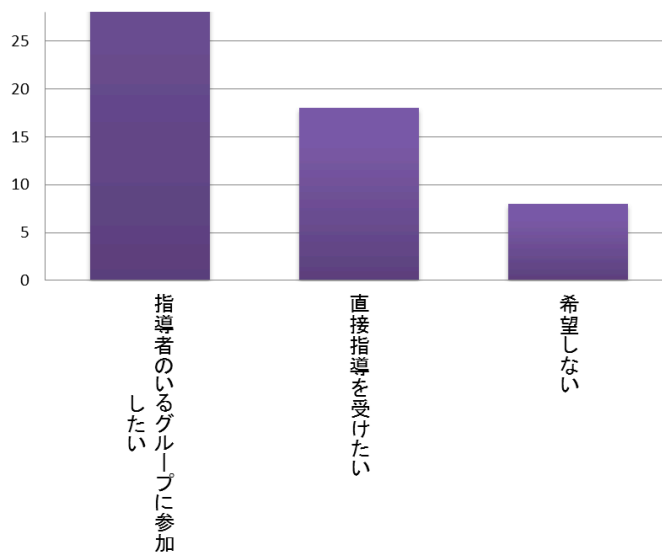
柔軟性とバランスの向上、および外出の機会については、未回答や欄外記述にて「初めて（始めたばかり）なのでわからない」との回答もありました。



## 近くにノルディックウォーキングをする グループはありますか

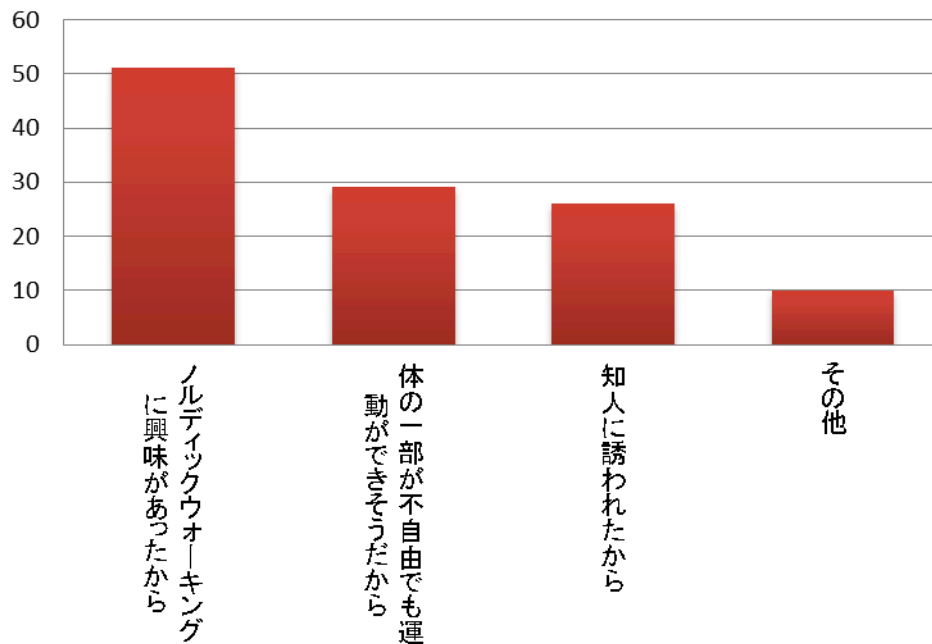


## ノルディックウォーキングの指導が 受けられる機会があれば参加したいですか



身の回りのノルディックウォーキングの活動についての設問では、ノルディックウォーキングのグループや指導について、回答者の過半数が興味を示していることがわかりました。指導機会の有無について最も値の大きい「指導者のいるグループに参加したい」との回答については、ノルディックウォーキングやポールストレッチングに参加して気づいたこと、学んだこととして、「一人で行うのがさびしい」「人々との交流があり、とても楽しく歩くことができた」「沢山の仲間と歩くので、楽しく歩ける」という回答がなされました。

## 参加しようと思った動機について (複数回答可)



最後に本活動への参加理由について、「ノルディックウォーキングに興味があったから」が最も多く。「その他」の回答については、研修会や定例会など団体での催し参加であったことが理由に挙げられました。

上記設問の他、参加した感想として、

「楽しく、運動不足の解消になった」

「ボールがあることで膝に負担がかからず良かった」

「ボールがあることで、気軽にストレッチができた」

「ノルディックウォーキングは体全体を動かすことが重要だと感じた」

などが主な内容として挙げられました。



北海道伊達市を拠点に活動するNPO法人日本ノルディックウォーキング学校は、厚生労働省の「地域の健康増進支援活動事業」に採択された事業「北海道伊達市における健康寿命の長期保持～ノルディックウォーキングによる生涯自立歩行を目指す取り組み～」により、全国に先駆けて2本のポールを使うノルディックウォーキング健康教室を始めます！

歩く前のストレッチで「歩けるからだづくり」から指導する北海道伊達市オリジナルの健康プログラム！

講習時に「毎日できる10種類のポールを使ったストレッチング」のパンフレットを配布します。

伊達市民の皆さんなら参加費無料。道具もこちらでご用意いたします。

「いつまでも自分の足で元気に歩き続けたい」と願う皆さんの参加を、心よりお待ちしております！

友だちづくりや  
雪国の運動不足  
解消にも最適！

各教室の詳細は  
右記まで  
お問い合わせください

NPO法人日本ノルディックウォーキング学校  
電話：0142-68-6106 (藤田)  
携帯電話：090-2053-3947  
メール：japan.nordicwalking.school@gmail.com

主 催：NPO法人日本ノルディックウォーキング学校  
後 援：伊達市、伊達市教育委員会、  
社会福祉法人伊達市社会福祉協議会、  
NPO法人伊達市体育協会、  
伊達市連合自治会協議会、  
一般社団法人胆振西部医師会

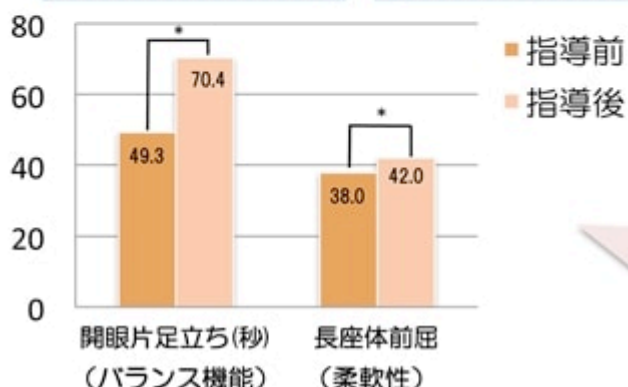
# ポールストレッチで 転ばない体づくりをしましょう

日本ノルディックウォーキング学校は、“ポールストレッチングの転倒予防における有効性”を検証するため、慶應義塾大学医学部スポーツ医学総合センター、ヘルシー・コミュニケーション・ネットワークと共同研究を行いました。

北海道江別市の転倒予防教室の女性メンバー23名を対象に、約4ヶ月間にわたり、6種類のポールストレッチングの集団指導（計9回）を行いました。各自にポールを貸し出して、自宅でホームワークも実施してもらいました。

参加人数（人）	23
年齢（歳）	71.3 ± 5.0
身長（cm）	150.0 ± 5.3
体重（kg）	53.0 ± 7.9
BMI	23.3 ± 3.0

（平均±標準偏差）



その結果、ポールストレッチの指導前後で、柔軟性とバランス機能の指標の平均値が、有意に改善していることが明らかになり、ポールストレッチが転倒予防のためのエクササイズとして有効である可能性が示されました。

## 新聞記事

NPO 法人日本 NW 学校のプログラムが厚生労働省の支援事業に採択されたことを報じる北海道新聞



## ノルディックウォーキング学校の健康運動

# 厚労省の事業に採択

伊 達

NPO 法人日本ノルディックウォーキング学校本部伊達市大滝区、藤田隆明理事長が進める健康づくり運動が、2016年度(平成28年度)厚生労働省の健康増進支援事業(地域事業)に採択された。同学校は伊達市民の参加費を無料にした教室を展開し、市民の健康寿命アップを狙う。(奥村憲史)



チラシを手に教室の周知と多くの受講を呼び掛ける  
藤田理事長(左)

## 市民無料の教室展開

ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのスポーツ。2本のポール(ストック)を使用することで上半身が刺激され、全身運動となる。同学校はポールを使ったストレッチを紹介するパンフレットを作るなど魅力や効果を発信している。

「北海道伊達市における健康寿命の長期保持」ノルディックウォーキングによる生涯自立歩行を目指す取り組み」として申請し、7月に採択が決まった。採択は全国で同学校を含め3団体。補助額は約480万円。来年3月まで。

「伊達ノルディックウォーキングプロジェクト」と銘打ち、老健施設や自治会など団体をはじめ、高齢者、

就労者、小中学生ら個人にも対応し幅広く教室を開催する。講師を派遣する出前教室や時間帯の調整も積極的に実施。伊達市民は無料で、道具も用意する。既に予約も入り開催要望にも応えており、多くの教室参加を呼び掛けている。藤田理事長は「ノルディックウォーキングを通じ、伊達市民の健康づくりを推進したいし、地域のコミュニティづくりになれば、伊達市が全国のモデルケースになるようにしたい」と話している。

問い合わせ、申し込みは藤田理事長、電話0142-68局6106番へ。

## 2本のポール使った健康づくり運動

# 魅力と効果広がる

伊 達

NPO法人日本ノルディックウォーキング学校(本部伊達市大滝区、藤田隆明理事長)が進める、2本のポールを使用した健康づくり運動が市内で広がり始めている。同学校が福祉施設や各自治会の集まりに講師を派遣し、魅力と運動効果を発信。市民の健康寿命アップに尽力している。



市内でポールを使った健康づくり運動が広がっている。昨年12月、長和地区コミュニティセンター・ふれあい館

### 市内のノルディックウォーキング学校

■無料で講習会  
同学校は2016年(平成28年)7月に厚生労働省の健康増進支援事業(地域事業)の採択を受けた。テーマは「北海道伊達市における健康寿命の長期保持、ノルディックウォーキングによる生涯自立歩行を自指す取り組み」。市内住者を対象に無料で講習会を開いている。

### 講師派遣し普及活動

福祉施設や各自治会の集まりをはじめ、勤労者対象の夜間講習などに、国際ノルディックウォーキング連盟、日本ノルディックウォーキングフィットネス協会の公認インストラクターを派遣。1回の講習会は1時間、1時間半程度で高齢者の参加が多い。座つてできるプログラムも用意してい

る。参加経験者は延べ500人を超えたという。昨年12月には市内長和町の長和地区コミュニティセンター・ふれあい館で同地区第3区自治会(岡倉清隆会長)・会員らが参加し2日間開かれた。同学校専務理事の桐山加津志さんは「ポールを使い、体への負担が少ないストレッチ方法などを紹介。岡倉会長は「とても良い運動になった」と大盛況だった。

#### ■住民触れ合い

講習会は、ただ体を動かすだけでなく、地域住民同士の触れ合いの場にもなっている。桐山さんは「運動は一人でもやるから続かない。みんなでやるから続きます。会話を多くして指導していきます」。開催場はいつも笑顔と歓声が響く。随時希望団体などを募集。ポールも無料で貸し出す。藤田理事長は「フルタイムノルディックウォーキングを通して、伊達市民の健康づくりを推進したいし、コミュニティグループをつながれば」と話している。

問い合わせは藤田理事長、携帯電話090・2053・3947へ。

## 楽しく運動不足解消

ノルディックウォーキング体験会

**伊達**

NPO法人日本ノルディックウォーキング学校(本部・伊達市大滝区)主催の体験会が21、22日、市内長和町の長和地区コミュニティセンターふれあい館であった。参加者が冬場の運動不足の解消を図った。同学校は本年度、2本のポールを使った健康づくり運動が、厚生労働省の健康増進支援事業(地域事業)の採択を受け、市内の福祉施設や地域住民を対象に無料で体験会を開催している。21日の体験会には約15人が集まった。

講師を務めた同学校専務理事の桐山加津志さんは「ポールを使い、体への負担が少ないストレッチ方法などを紹介。「目線を上げて歩いて」「片足で立てると転びづらくなる」など和気あいあいとした雰囲気の中で、説明。参加者も笑顔で取り組んでいた。

(奥村憲史)

ポールを使い体の負担を軽減しながら、股関節を伸ばす運動に取り組み参加者たち



2016年(平成28年)12月26日 (月曜日) 北海道新聞 夕刊 室蘭・胆振 室蘭・胆振 9ページ

## お年寄り ポールでストレッチ

伊達 ノルディックウォーキング学校が教室

**【伊達】**NPO法人日本ノルディックウォーキング学校(市内大滝区)は市内長和町のケアハウス「セントヒルズ」で80代の利用者を対象に、ノルディックウォーキングのポールを使ったストレッチの教室を続けている。

高齢者の健康増進のため、ボランティアで週1回程度開催。10月から始めた。今月20日は同法人の桐山加津志専務理事ら3人が講師を務め、同施設の利用者8人が参加した。ポールで体を支えながら足を上げて膝や太ももを伸ばす運動や、2本のポールを手から放してすぐにつかんで敏しょう性を鍛える運動をした。

参加者は気持ちよさそうに体を動かす。笑みもこぼれた。菊地サダ子さん(83)は「姿勢も良くなって服を着るのが楽になった。毎週楽しみにしている」と話した。

(網島康之)

ノルディックウォーキングのポールを使ったストレッチに取り組み利用者たち





**室 蘭 民 報**

---

(3) 2017年(平成29年)3月2日(木曜日)

---

**伊 達** 日本ノルディックウオー

キング学校(本部・伊達市大滝区)主催の健康づくりセミナー「健康寿命を伸ばそう!」講演と温泉ツアーが13日、市内松ヶ枝町にて歴史の杜カルチャーセンターなどで開かれる。3日まで参加者を募る。

当日は午前8時20分に同センターに集合。講演とポールを使用したストレッチ運動を体験した後、バスで大滝区のホロホロ山荘へ移動。温泉で汗を流してもらい同セ

**講演、ストレッチ、温泉**

**健康づくりセミナー  
あすまで参加者募集**

ンターに原るコース。参加費は700円(昼食代)。講演とストレッチ運動のみ参加は無料。送迎のバスもある。

申し込み方法はゆづり銀行か、郵便窓口で取扱費の通信欄に氏名や住所など必要事項を記入し参加費とともに振り込むこと。口座番号は02770・3・84957。加入者名は日本ノルディックウオーキング学校。

問い合わせは同学校、電話0112・88局6106番へ。(奥村憲史)

**室 蘭 民 報**

---

(3) 2017年(平成29年)3月16日(木曜)

---

# 西胆振

## 伊達

## ポールを使った ストレッチ紹介

温泉も活用し健康づくり

セミナー人気

**伊 達** 日本ノルディックウオー

NPO法人日本ノルディックウオーキング学校(伊達市元町71-3)

TEL 0142(23)2103  
FAX 0142(23)5848  
ホームページ <http://www.muromin.co.jp>  
Eメール [seibu@muromin.co.jp](mailto:seibu@muromin.co.jp)  
掲載地域 伊達市/豊浦町/牡鹿町/洞爺湖町/洞爺湖温泉

ニュース、生活情報、ご購読、広告の申し込みは上記の電話番号へお知らせください

達市大滝区、藤田隆明理事長)主催の講演、実技、温泉を組み合わせた健康づくりセミナーが13日、市内松ヶ枝町にて歴史の杜カルチャーセンターであった。参加者がポールを使ったストレッチに理解を深めた。セミナーは厚労省の地域健康増進活動支援事業の一環。同学校が地元の特徴な

をを生かした健康づくりを、と温泉入浴を組み込んだ。定員50人を上回る市民58人が参加した。

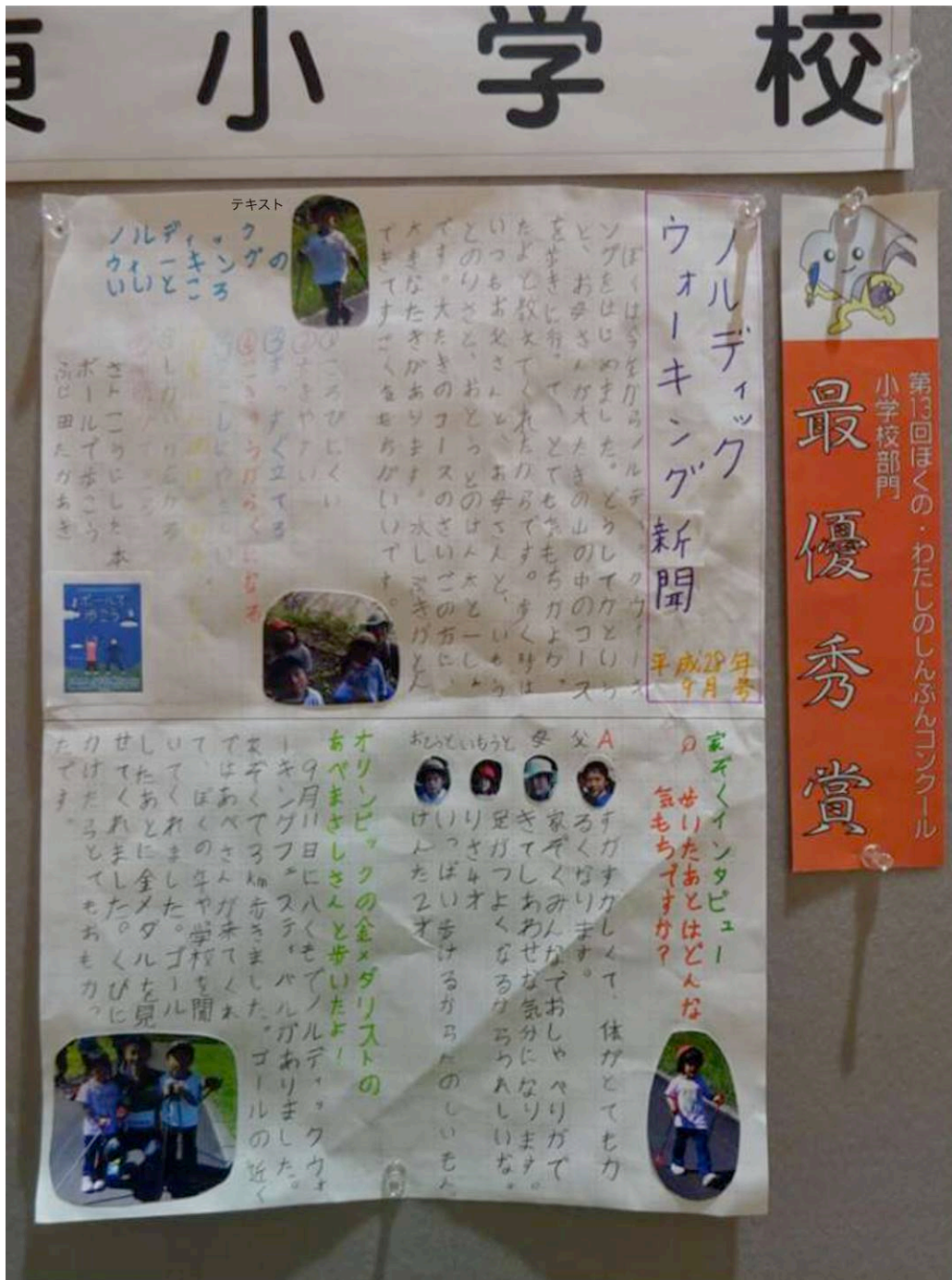
同センターでNPO法人ヘルシー・コミュニケーション・ネットワーク(札幌)の広山智津氏が「いつまでも自分の足で歩き続けたい」と題し講演。国際ノルディックウオーキング連盟の桐山加津志氏がポールを使ったストレッチ運動を紹介した。

椅子に座ったままでストレッチに取り組み参加者たち。日本ノルディックウオーキング学校提供



参加者は体に負担の少ない運動を体験。実技後は大滝区北滝沢温泉町の入浴施設で汗を流した。藤田理事長は「ノルディックウオーキングが正しく理解されていると感じる。今回のように温泉を生かした健康づくりを進めたい」と話していた。(奥村憲史)

学校新聞で紹介されたノルディックウォーキング（最優秀賞をとった中原航平君の記事）



特定非営利活動法人

日本ノルディックウォーキング学校

2017年6月21日 発行

住 所 : 〒052-0317 北海道伊達市大滝区優徳町 64 番地 10

連絡先 : 電話・FAX 0142-68-6106 (藤田)

E-mail : [japan.nordicwalking.school@gmail.com](mailto:japan.nordicwalking.school@gmail.com)

URL : <http://www.jnws.sakura.ne.jp/>