

平成 25 年度 のぞみ会 神奈川支部
秋の交流会行事報告

<<ポールウォーキングを知ろう>>

講師 杉浦 伸郎コーチ
 (日本ポールウォーキング協会代表理事)
サブ講師 長野 重美コーチ

日 時 平成 25 年 10 月 24 日 (木) 13 : 30~15 : 30

場 所 横浜あゆみ荘 (市営地下鉄グリーンライン 都筑ふれあいの丘駅)
 機能回復訓練室

参加者 50 名

ポールウォーキングは整形外科医師の安藤邦彦先生により考案されたエクササイズです。『2本のポールを持つことで基盤面が広がり、正しい姿勢で安全かつ効果的に歩けるようになり短い時間で全身運動の効果が期待できる! (資料抜粋)』とあっては私達変形性股関節症患者にとってもなかなか魅力的な運動ではないでしょうか?

「ポールの持ち方は?」 「どうすれば効果的に歩けるの?」 「ノルディックとの違いは?」
今回はまず基礎から正しく理解するために指導の第一人者である杉浦伸郎コーチをお迎えしました。

※ ※ ※

I部:講義レクチャーしっかり運動(歩く+筋トレ)100歳まで健康寿命を伸ばそう!

II部:ポールを使ってイスに座って出来るストレッチ

III部:ポールを持ってウォーキング実技を体験

「皆さん、今日は私の名前にちなんで3本の危険なスギを覚えて帰って下さい。食ベスギ、飲みスギ、運動しなさスギです!!」杉浦コーチのユーモアあふれる講義がはじまり会場は一気になごやかになりました。健康寿命を伸ばすためにしっかり運動をすることの大切さを学んだ後は実践です。

はじめはウォームアップでポールを使っての肩回しや、ふくらはぎとアキレス腱のストレッチなど同じ姿勢で緊張した身体をリラックスさせました。スクワットなど少々難しい運動もありましたが、皆さんご

自分の体調に合わせて出来る範囲で実践されていらっしかったです。

次はいよいよポールウォーキングです。

「1歩目は右足左手からです！ あごを引いて遠くを見て下さい！ 無理せずご自分のペースで！」杉浦コーチの明るく熱意あるご指導のもと、長野コーチやサポーターの方々に見守られながら皆様熱心にウォーキングを楽しんでいらっしかったです。ポールを持って上半身（特に肩甲骨）を動かしながら歩くことにより短時間で全身の筋肉を使う感覚を実感できました。

最後の質問コーナーでは「ポールはどこで購入できるのか？」「他に体験出来る場所はないか？」など意欲的な意見も出て好評うちに交流会は終了となりました。

楽しく有意義なご指導を本当にありがとうございました。

今回は屋内会場での短い距離でしたが、これを機会に街中や家の周りなどを歩いて楽しんでみてはいかがでしょうか。（どうぞ無理せずご自分の体調に合わせてお願いいたします）

最後に会場のマット敷きやイスの設置などの準備段階から、講義や実技のサポートに後片付けまで全方面でお手伝いいただきました長野コーチ方と3名のサポーターの皆様に心より感謝申し上げます。