


健康づくりサポーター活動報告書

団体名	一般社団法人スマートヘルスプロジェクト
講習会名	ご依頼団体：みなとノルディックウォーククラブ（ユニバーサルサークル） はじめよう水中ポールウォーキング～運動不足解消・転倒予防・姿勢改善～
と き	令和4年3月21日（月祝）午後1時～午後2時半
会 場	港区障害保健福祉センターヒューマンぷらざ 4階プール
参加者数	申込10名 参加6名（男性2名女性4名） 年代【70代1名 60代3名 50代1名 40代1名】 エリア【芝3名 芝浦2名 麻布十番1名】
内容報告	<p>(1)内容の説明 担当 健康運動指導士（一社）全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師 大方 孝 大方ことみ</p> <p>【スケジュール】 受付</p> <p>(1)挨拶・オリエンテーション→ [10分]</p> <p>(2)水中ポールエクササイズ&ウォーキングプログラム→</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ウォーミングアップ… [10分] 腰掛キック・水かけ・入水 ビート板W（前後・つま先・かかと・板はさみ屈伸） ②水中ポールワーク（ストレッチ&エクササイズ）… [20分] 上肢・下肢のストレッチ及び筋トレエクササイズ ③水中ポールウォーキング（横・後ろ・前）… [20分] ④クールダウン…リラクゼーション&マッサージ… [10分] ⑤ストレッチ 質疑応答 解散 <p>(3)受講者の質問等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水中ポールウォーキングを継続できますか A 次回5月29日、インドアノルディックウォーク4月3日開催予定 ・わかりやすいエクササイズ資料はありますか A メディカルノルディックウォーキングⅢ（監修：宮下充正東大名誉教授） 新刊が発売されました。一部実技編を大方孝が出筆。 <hr/> <p style="text-align: center;">MedicalNordicWalking 新刊発売（2022年2月中旬予定）</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>MedicalNordic Walking No.Ⅲ 水中ポール・ウォーキング</p> <p>水中ポール・ウォーキングに関する世界初の指南書 健康な人から疾患を有するひとまで幅広い人たちにあって ～水中ウォーキングは効果的な運動プログラムである～</p> <p style="text-align: center;">東京大学名誉教授・首都医科大学山下充正</p> <ul style="list-style-type: none"> ①陸上ウォーキングに比べ水中ウォーキングは浮力と水抵抗が着地の衝撃を和らげ関節系への負担を軽減する ②からだがかみ入ることによって血液がからだの中心部に集まるため心臓系機能の効果がより顕著に血液の循環が増加する ③水中ウォーキングは歩行能力回復の有効な手段となるので歩行困難や脳卒中後の歩行リハビリなどに有効な手段となっている ④水中ウォーキング実践は関節障害や認知機能低下を有する人たちの運動不足を解消する ⑤特設したアスリートが競技復帰に向けて呼吸循環系機能の保持に有効である <p style="font-size: x-small;">監修者/山下充正 監下/大方孝・中野公孝・小堀博美・藤田 真・水野亮一・小野和史・大石 康</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>ご参考</p> </div> </div> <p>(4)良かった事、反省点</p> <p>障がいのある方や関節疾患がある方も一緒に運動をマイペースに無理なく楽しむことができました。プール環境も水温 32 度と快適で背中や足腰もお帰りには、じんわり身体が温まって血行良好でお帰りいただくことができました。引き続き、障がいのある方の健康維持や高齢者のフレイル予防のご支援がプールを通して続ける機会があるとうれしく思います。</p>

<p>活動風景 (写真を添付)</p>	  <p>水中ポール歩行とエクササイズ実習（撮影許可の方のみ）</p>   <p>クールダウン リラクゼーション プール内で立つ水中ポール</p>
<p>問い合わせ先</p>	<p>一般社団法人スマートヘルスプロジェクト 大方ことみ 090-1468-8896 https://www.smarthealth-pro.website</p>