

スタイリッシュに歩いて自立した健康ライフ！

# 若い世代からシニアまで ポールウォーキングで理想のスタイルを!!

日本は今、世界に前例のない速さで高齢化が進み、世界最高水準の高齢化率となり、どの国もこれまで経験したことのない超高齢社会を迎えています。世界保健機関(WHO)が発表した2014年版「世界保健統計」によると、2012年の日本人の男女合わせた平均寿命は84歳で、前年に続き世界最長となりました。

こうした時代背景のなか、アクティブなシニア世代は、自立し健康的な生活を送ることを理想とし、さまざまなスポーツに取り組んでいます。その代表格がウォーキングです。ウォーキングのバリエーションの一つとしておすすめなのが、見た目もスタイリッシュで、若い世代や女性にも人気急上昇中のポールウォーキングです。

2本の専用ポールを持って、ノルディックスキーのように歩くポールウォーキングは、通常のウォーキングよりも上半身を積極的に動かすので、さらに運動効果を高めることができます。その効果は通常のウォーキングの20～30%増になるといわれ、ダイエットにいいだけでなく、メタボやロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防や改善にもつながります。

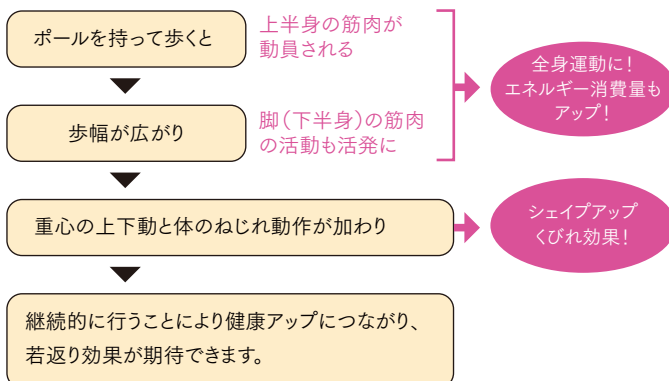
ポールを使ったウォーキングは、膝や腰への負担が軽減され、転倒予防にもなりますので、足腰に自信のない方にもおすすめです。年を重ねるごとに筋力の衰えは増えています。スタイリッシュに筋力を鍛えながらウォーキングを楽しみ、まさに自立した健康ライフを目指しませんか。

JSWAでは、日本ポールウォーキング協会との協力関係のもと、今後の活動の一つにポールウォーキングを取り入れていきます。アクティブな幅広い年代の方々のご参加をお待ちしています。



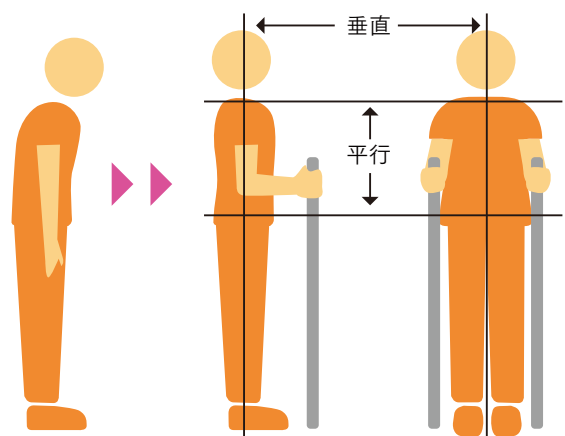
## ポールウォーキングの運動効果

正しい姿勢のまま歩幅も広がり、理想のウォーキングスタイルで「しっかり運動」が可能となります。



ポールウォーキングは、軽度の股関節症と診断された方にも安心して実践できるエクササイズです。また、代謝を高めるだけでなく、肩頸腕部の疾患予防や体幹筋群の強化にもつながります。さあ今日から健康づくり第一歩としてウォーキングを始めましょう!

ポールウォーキング考案者・日本ポールウォーキング協会 会長  
安藤 邦彦 (整形外科専門医・スポーツドクター・医学博士)



ポールを持たない状態  
悪い姿勢(猫背など)でのウォーキングは運動消費量も少なく、効果も半減。

ポールを手に持つだけで  
背筋がスッと伸び左右のバランスの撮れた正しい姿勢に。