

インターバル ポールウォーキング の正しいフォーム



※ 手首の可動域は 左右上下の 4 方向  
 ですが 「人差し指」を指すことにより  
 ①左右の方向=真っ直ぐ前方  
 ②上下の方向=接地面に垂直  
 誰でも同じになります。初心者は  
 「人差し指」を意識しないと ポールの  
 長さが 10 cm位違った歩行になります。  
 チコちゃんに 叱られないためにも  
 体に身につく 2ヶ月は 継続しましょう。

東京オリンピックは 高齢化率 29%の日本でおこなわれます。1964 年の  
 オリンピックは 高齢化率 6%でした。前回ウォーキングが定着しましたが  
 今回はポールウォーキングが日本に定着すると思います。 2007 年から  
 人生 100 歳時代の「超高齢化社会」になっています。有史以来 産業革命まで  
 地球上には 5 億人しか生存できませんでした。産業革命から 約 400 年で  
 地球の上には 70 億人以上が生活しています。今から 100 年前の大正時代の  
 日本人の平均年齢は 45 歳です。年金問題も認知症問題もありませんでした。  
 65 歳以上の人口が 3500 万人を下回るのは 42 年後です。 平均寿命から  
 健康寿命の延伸に価値観が変わっています。

プレフレイルの方の歩き方

10 キロ以上歩ける人

当たり前前に歩ける人(腕 90 度)



フレイルの方の歩き方

1 キロ以下しか歩けない人

当たり前前に歩けない人(腕パンチング)



2020.1 改定

高齢者問題の切り札から 若者の「スマホ巻き肩」矯正の切り札へと コミット中！