

〇〇様

7月3日は お世話になりました。

健生と ポールウォーキングの関係を 以前から?とおもっていたことが ありましたが 整理できましたので お伝えしてみます。

一つ目は 健康生きがい開発財団のホームページでも 健生千葉県連のパンフでも ノルデックウォーキングを 映像や普及の目的に上げているのか?

二つ目は 神奈川県の健生が ポールウォーキング のクラブが 多いのか? ということでした。神奈川県の健生のベースは ノルディックですが 健生のホームページにのっている 梶田さんなどの ご努力があったからだと思いました。わかったことは 健康・生きがい開発財団とポールウォーキング協会の 設立年度にあることが わかりました。

健康・生きがい開発財団 1991年設立

ポールウォーキング協会 2006年設立

すなわち 健康・生きがいアドバイザー(1992年から養成)の方達の 中でも健康を考えた時 ウォーキングと同じような運動で 当時のノルデックにとりくまれ 普及に励まれたものと思いました。以前 神奈川県の健生の村上さんから これからは ポールウォーキング の時代だと 言われていたことが 高齢者のフレイル化を 言っておられたのだと確信できました。2015年ごろ 神奈川県のクラブ(両方の資格を持っているコーチが多かった)で ノルデック(若者)とポール(高齢者)を普及する上で 別々に活動した方が わかりやすい ということで 2つに分かれて活動するようになったとのことでした。そのころ 日本ポールウォーキング 協会の杉浦代表の主催するセミナーで 村上さんや 梶田さんとお目にかかりました。

ポールウォーキングについて

	対象
1. 2003年 「NPO 法人日本ノルデックウォーキング協会	若者
2. 2006年 日本ポールウォーキング協会	高齢者
3. 2007年 日本ノルディックフィットネス協会	若者
4. 2009年 全日本ノルディックウォーク連盟	両方

全日本ノルデックウオーク連盟は 日本ウォーキング協会 という最大の組織として 長らく日本の健康延伸の役割を果たしてきたが 高齢化並びにスポーツの多様化とともに 加入者が少なくなった。ウォーキングクラブは 10 キロ以上歩ける人を 対象としているが 高齢とともに 1 キロメートル以内しか歩けなくなってくる。(私は ウォーキングから ポールウォーキング に入ったので日本市民スポーツ連盟に所属する IVV を発行できるクラブは 10 キロ以上のコース設計ができることと 明文化されていることを知っているが 実は このことを知っている方は少なく 大きな誤解の原因になっていると思われる。ちょうど団塊の世代が 70 歳代を過ぎるようになり ノルデックのポールは 後方押し出しなので 楽でしょうということから 全日本ノルデックウオーク連盟は ノルデックを採用したのではないかと思われる。しかし 高齢になると 前方での ポールの持ち方しかしなくなるので ディフェンシャルという名前をつけ ポールウォーキング もどきを 推進している。最大組織の日本ウォーキング協会の下部組織としてスタートした背景がありウォーキングの延伸を前提にしているからかと思われる。当然 お医者様も多数組織されているので普通の人は信頼する仕組みになっています。然しウォーキング協会は 日本人の平均が 8000 歩の時に 1 万歩を目指して 2000 年に第一次健康日本一をスタートさせましたが 目標年度の 2010 年には 日本人の平均が 7000 歩になったという事実を 周知させていません。それまで 批判的だった青柳先生の中之条研究の 運動の質と量に 棍を切りました。日本ポールウォーキング 協会の スマ歩検定は 青柳先生の理論のもとに進めています。昨年 柏の葉で実施した「健生千葉県連のポールウォーキング 体験教室」のバナーに書かれていたものです。

今 第 2 次健康日本一は 量だけではなく 質もあると 平成 35 年を目標年度に取り組んでいます。したがって ノルデックを スポーツとして 推進している若者のスポーツとしての 1.3. に対して 医学として主に転倒防止を目的に健康寿命の延伸を目指す 2 の日本ポールウォーキング 協会の分野へ 4. の全日本ノルデックスウオーク連盟は 高齢者問題に対応するため ディフェンシャル という名の下に 乗り出したと 思われます。

ただし 日本ポールウォーキング協会の 強みは下記の点にあると思います。

1. 安藤先生の理論に対し 杉浦先生の実技と 理論と普及を 分離したこと

ポールウォーキング を実施している人は ノルデックのコーチ資格を取っている人が 多いです。高齢者から 違いを聞かれるため 両方を 持っている人が 多いです。私も持っています。

2. 他の協会にない 理論編テキストが備わっていること。

日本ポールウォーキング以外の組織は 「シニア向けノルディックウォーキング・ポールウォーキング GUIDE BOOK—超高齢社会のウォーキング・イノベーションの知識と技」からも理論編よりも技能中心と感じられる。

3. 安藤先生が 杉浦さんとシナノの前社長と技術開発されたポールウォーキングについて 手首の可動域を決める人差指歩行とポールウォーキングがなぜ安定歩行ができるかの理論を山内理論(慶應大学教授)でさらに補強している。

健康・生きがい開発財団

人生 80 年時代に向け平成 3 年(1991 年)に発足。ホームページにノルデックウオークの梶田さんの動画が掲載されている。2006 年に日本の整形外科医の院長室から高齢者の転倒防止を目的に技術開発されたポールウォーキングが世に出る前のことのため ノルデックウオークしかなかったのである。梶田さんも 現在はポールウォーキングを 実践されている。

<http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/katsudo/jirei/dantai/k1727.html>

平成 12 年(2000 年)に 1 万歩を目標に 健康日本 21 がスタートした。その時の 日本人の平均は 8000 歩であったが 10 年後の目標年度には 7000 歩になっていたことは前述しましたが、2013 年から始まった 第 2 次健康日本 21 は 「量」だけではなく「質」もあるという 青柳先生の 中之条研究の成果が採用され今日に至っている。

健康生きがい開発財団で 神奈川健生が活動しているのも 県下に多数のノルデックウオークの団体によるところが大きい。その活動のベースになっている健康日本 21 が 第 2 次 健康日本 21 として スタートした 2013 年から ノルデックかポールかという話し合いがつづけられ 2015 年ごろ

ノルデック(若者)とポール(高齢者)を普及する上で 別々に活動した方がわかりやすいということで 2つに分かれて活動するようになったとのこと
が改めて理解できました。

歴史的に年度を追って見てみるとその 背景が理解できました。また 今回のフレイルチェック の現場を見て若者向けのノルデックに対し 転倒防止に 重きを置いた 高齢者向けのポールウォーキングは 健康寿命の延伸に貢献するものだと強く思いました。

似て非なるものであるノルデックですが リハレンメルオリンピックの複合ジャンプの金メダルの映像から スキーのポールをみて ポールウォーキング と同じものとして みている人が多い。健康生きがい開発財団のホームページも ノルデックの 梶田さんのノルデック時代の動画を使っており 千葉健生のパンフレットにも活動内容の⑤に ノルデックウォーキングの普及と 書かれている。影響力のある団体が 結果として このような誤ったメッセージを発信し続けている。今 健康生きがい開発財団でも人生100歳時代に向けて テキストの見直しが 論議されていると 聞いたが ポールとノルデックの マインドセット(思い込み)を 解いてもらいたい。若者と高齢者とくに フレイル化した高齢者は違うのである。

「IVVを発行できるウォーキングクラブは 10キロのコース設定ができるクラブであることと、フレイル化した高齢者は せいぜい1キロメートルしか歩けない人である。」

ポールウォーキング 協会の発行している テキストについて それらの中に出てくる人名と 国の政策の関係について わかったことを お伝えしておきますので 色々な手段で検証していただければと思います。

BC用テキスト (2008年)

発行人 NPWA

著作 杉浦伸郎

監修 安藤邦彦

編集協力 テラススタジオ/みんなの元気学校/シナノ/山内賢

AC用テキスト(2009年)

発行人 NPWA

著作 杉浦伸郎

監修 安藤邦彦

編集協力 つくばウエルネスリサーチ/テラススタジオ/みんなの元気学校
シナノ/山内賢/三木道博/長谷川弘道

BC/ACテキストの参考文献の お名前から わかったこと

中村耕三 2007年に「ロコモティブシンドローム」の概念を提唱し、日本整形外科学会理事長 東京大学大学院医学系研究科・医学部名誉教授。

久野 譜也 2014年12月から2017年3月まで筑波大学とみずほ情報総研、つくばウエルネスリサーチ、凸版印刷が実施した「複数自治体連携型大規模ポイントプロジェクト」で3年間の実証結果を発表されました。日本ポールウォーキング協会のACコーチのテキストの編集協力にあるつくばウエルネスリサーチがあり久野先生は大学の教授でもあり会社の社長さんでもあります。

3年間の実証結果から「インセンティブを与えないと人は動かない」ということと「ひとの行動が変わるのはロコミだ」ということを発見し日本政府の大臣に対してセミナーを行いアクションプランという現在の政策のベースになっています。その時の発言内容とアクションプランについては別に添付いたしますのでご覧ください。アクションプランの中に民間主体とある2015年設立のスマート・ウエルネス・コミュニティー協議会が書かれています。この代表は大内虎ノ門病院委員長で副代表が久野教授です。

虎の門病院は、国家公務員共済組合連合会の中核的医療施設として昭和33年に設立されています。

久野さんが社長を勤められているつくばウエルネスリサーチの本社はTXの柏キャンパス駅のCOIL(三井不動産が作った創造的なビジネスのための拠点

となるオフィス空間)にあります。今では 全国に ある インキュベーション
オフィスです。日本ポールウォーキング協会の 杉浦さんが定期的に打ちわ
せを させていただいていたのも この会社です。まちの健康研究所は この
KOIL(4-6階)の 入居している3階にあります。3階までが「ららぽーと柏の葉」
です。まちの健康研究所は今年の 5 月から 久野先生の推進する 健幸アンバ
サダーの PR 拠点にもなっています。

ここで 週 4 時間 私が働いている まちの健康研究所「あ・し・た」について
とお話ししておきます。〇〇さんも 会員になっていらっしゃると思いました
のでご存知かもしれませんが、飯島先生や フレイルとも関連がありますので
お伝えして見ます。

まちの健康研究所は 2014 年に HIP(代表 辻哲夫さん)が設立し 初代所長
は 椎名一博さんです。HIP のメンバーで 東京大学の飯島教授 が 「フレ
イルチェック」の仕上げテストをしたのも ここでした。飯島勝矢教授は
東京大学高齢社会総合研究機構に属しており上司に秋山さんがおられます。

2012 年から 約 2000 名の実証検査から 栄養・運動・社会参加がフレイルを伸
ばすポイントだと発見され ちょうど 2015 年ごろ まちの健康研究所 明日に
20 名ほどをピックアップし 現在のフレイルチェック の用紙を 試された。

たまたま その時 私も同席しておりました。

辻哲夫さんは、厚労省の事務次官を経て 退職後 東京大学の教授に なられ
て 現在 健康・生きがい財団の 理事長をされています。飯島教授は フレ
イルサポーターを養成し 2015 年から 神奈川県茅ヶ崎市などにも実施し
広がっていきました。昨年 健康・生きがい財団の全国大会が 東京の文京区で
開かれた際 東大でありながら 本郷キャンパスのある 東京で フレイルの
話をしていなかったとして 飯島先生が 記念講演をされました。この時
東京の健康・生きがい財団のポールウォーキング 推進の方が 神奈川県の
健康・生きがい財団の村上さんや田中さんの応援を受けて 展示しました。
その際 シナノ(メーカー名)の水間部長も 参加されており 私もお手伝いさ
せていただきました。

フレイルチェックは 今月 6 日の NHK ガッテンで 放送され 禁煙・禁酒・
運動不足・メタボよりも 「社会参加」=つながり・おしゃべり・多くの友達
がいる方が 健康寿命=寝たきりにならないという実証結果として 取り上げら

れました。今後NHKの 色々な番組で 取り上げられていく予定とのこと。今年から 村上さんは 神奈川健康・生きがい財団のフレイル担当責任者になられたと聞いています。

【口腔機能・栄養・運動・社会参加を総合化した 複合型健康増進プログラムを用いての 新たな健康づくり市民サポーター養成研修マニュアルの考案と検証 (地域サロンを活用したモデル構築) を目的とした研究事業 事業実施報告書 平成 28 年 3 月 pdf】

http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/wp-content/uploads/2016/04/h27_rouken_team_iijima.pdf

【千葉県柏市ホームページ】

<http://www.city.kashiwa.lg.jp/soshiki/061400/frail.html>

【神奈川県茅ヶ崎市の事例】

http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/?page_id=2913

【東京都西東京市】

http://www.city.nishitokyo.lg.jp/kenko_hukusi/koreisyasien/frailyobo/index.html

【福岡県飯塚市】

<http://www.city.iizuka.lg.jp/korehokatsu/kenko/koesha/fureiru.html>

2016年3月に 世界で初めて 認知症特化型保険を発売した太陽生命保険の「ひまわり認知症治療保険」は まちの 健康研究所の初代所長の椎名一博さんが 特許をもたれる 歩くスピードがわかる アプリを 入会者の特典としています。認知症になると 歩く速さが遅くなるという点に目をつけて開発されたものです。現在退職されて 健康寿命デザイン株式会社の 社長さんになっていらっしゃいます。 <http://www.kjd.co.jp/>