

《高齢者向き》 ポールウォーキング(PW)コース

- 4回(同曜日 第1週～第4週)が1クールで終了(コーチ付)→終了後は自主サークル等 地域に根付く市民活動につながる土台作りを目指す
- 参加者数 10名～20名

☆年間の実施予定表(○=4回 1クール)

モデル案 時間 10:30～12:00(90分コーチ付PW)

| | 5月 | 6月 | 9月 | 10月 | 11月 |
|---|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| 月 | 南区(大野中) ○ | 中央区(大野北) ○ | | 南区(相模台) ○ | 中央区(田名) ○ |
| 火 | | 南区(東林) ○ | | | 緑区(津久井中央) ○ |
| 水 | | | 中央区(小山) ○ | 南区(麻溝) ○ | |
| 木 | 緑区(橋本) ○ | | | 緑区(桂北) ○ | |
| 金 | 中央区(中央) ○ | 緑区(大沢) ○ | 南区(大野南) ○ | 中央区(上溝) ○ | 南区(相武台) ○ |

(58回～60回)

●参加資格

- 両手でポールを持てる事
- 医者より運動を止められていない事

●カリキュラム案

- 1回目:PWの基本(ポールのサイズ合わせ・基本の持ち方)・測定(握力・ツーステップ幅・10m歩行)・アンケート
- 2回目:PWの正しい歩き方(効果)・ストレッチ
- 3回目:PWの階段や坂の登り下りについて・筋トレ
- 4回目:PWのまとめ ポイントの整理・測定(10mポールウォーキング歩行)・アンケート

●測定

- ・ 10m歩行: 1回目に10mを何秒・何歩で歩けるか測定し、4回目にポールを持って同じ測定
- ・ 握力: 1回目のみ左右1回ずつ測定
- ・ ツーステップ幅: 1回目のみ()測定
- ・ 測定結果をまとめたものは4回目終了後に渡す
- ・ 体調気分チェックを開始時と終了時に行う

●データ記録

効果測定 of 記録保存・1回目の開始時と4回目の終了時にアンケートを取り集計(クラス終了後の追跡調査測定が可能かの確認も入れる)
(個人記録表・データ保存記録表作成)

●会場

拠点方式(利便性の良い場所で)

受付・効果測定・雨天の対応ができる公民館を利用し近隣もしくは敷地内にウォーキング出来る場所をピックアップ

●運営

コーチ 1~2名(アドバンスコーチ) 事務局 1~2名

●参加費

1クール 2000円(500円×4回) 初回に徴収

別途ポールレンタル 1回 500円

(レンタル希望の場合、申し込み時に1回目のレンタル予約。その後は、レッスン終了時に次のレンタル予約をする)

●コーチ代

1回 3000円(1クール 12000円) + 参加費 (+ ポールレンタル料)

●必要備品

握力計、ストップウォッチ、メジャー

* 終了にこぎつける人数の予測及び自主サークルで継続の可能性(1年目の参加目標人数 500人)

15名参加×58~60回=870~900名 の2/3 =約580~600名

使用予定公民館一覧表（ポールウォーキング用）

2016年1月24日 3/6

| | 公民館 | 月 | 曜日 | 最寄駅 | 館長 | 普及員数 | 担当コーチ | *最大定員 |
|---|--|--------------------|----|--------------------|--------------------|------|-------|-------|
| 南区 予定開催月 5月 6月 9月 10月(2回) 11月 | 大野中 042-746-6600 | 5月 | 月 | 横浜線 古淵駅 徒歩6分 | | 5人 | | 160人 |
| | 東林 042-744-0087 | 6月 | 火 | 小田急線 東林間駅 徒歩10分 | 渡辺 | 9人 | | 150人 |
| | 大野南 042-749-2121 | 9月 | 金 | 小田急線 相模大野 徒歩7分 | | 7人 | | 90人 |
| | 麻溝 042-778-2277 | 10月 | 水 | 相模線 原当麻駅 | | 4人 | | 110人 |
| | 相模台 042-743-7871 | 10月 | 月 | 小田急線 小田急相模原駅 徒歩10分 | | 5人 | | 180人 |
| | 相武台 046-256-3700 | 11月 | 金 | 小田急線 相武台前駅 徒歩10分 | | 2人 | | 120人 |
| | 中央区 予定開催月 5月 6月 9月 10月 11月 | 中央 042-758-9000 | 5月 | 金 | 横浜線 矢部駅 徒歩20分(1km) | | 7人 | |
| 大野北 042-755-6601 | | 6月 | 月 | 横浜線 淵野辺駅 徒歩1分 | | 10人 | | 150人 |
| 小山 042-755-7500 | | 9月 | 水 | 横浜線 相模原駅 徒歩5分 | | 9人 | | 105人 |
| 上溝 042-761-2288 | | 10月 | 金 | 相模線 上溝駅 徒歩10分 | | 12人 | | 240人 |
| 田名 042-761-1251 | | 11月 | 月 | | | 6人 | | 200人 |
| 緑区 予定開催月 5月 6月 10月 11月 | | 橋本 042-771-1051 | 5月 | 木 | 橋本駅 直結 | | 15人 | |
| | 大沢 042-762-0811 | 6月 | 金 | | | 2人 | | 150人 |
| | 桂北 | 10月 | 木 | | | 8人 | | |
| | 津久井中央 042-784-3211 | 11月 | 火 | | | 3人 | | |
| | | | | | | | | |

* 室内使用時に使える人数の目安（部屋の広さ？）

《若年層～中高年層向き》 ノルディックウォーキング(NW)コース

- 1回毎独立 10回～12回 / 年開催
- 参加者数 30名～

☆年間の実施予定表

モデル案 時間は10:00～12:00を基本とする(夏場は8:00～10:00。またコースにより変更有り)

| | 5月 | 6月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
|---|---------------|-------|---------|-------|------|-------------|
| 木 | 南区 | 緑区 | 中央区 | 南区 | 緑区 | 南区 |
| | (麻溝) | (橋本) | (上溝) | (相模台) | (城山) | (東林) |
| 金 | 緑区 | 南区 | 緑区 | 中央区 | 中央区 | 緑区 |
| | (津久井生涯学習センター) | (大野中) | (津久井中央) | (大野北) | (小山) | (津久井観光センター) |

(南区 4回 中央区 3回 緑区 5回 の内、10～12回の実施予定)

●参加資格

健脚で()Km位歩ける人

●実施内容モデル案

ウォーキング距離 5km ～ 15km(開催コースによる)

公民館を集合場所とし雨天時は室内開催とする

* RPE(主観的運動強度)の確認ウォーキング中に行う予定

* 体調気分チェックを開始時と終了時に行う

●データ記録

参加人数・歩行距離(コース)・写真(姿勢等)

●運営

コーチ 2名 事務局 1～2名 アルバイト学生またはボランティア 3～4名

●参加費

1回 1000円 別途 ポールレンタル(申し込み時に予約) 500円 当日徴収

●コーチ代

1回 3000円 + 参加費 (+ ポールレンタル料)

●必要備品

ハンドマイク、救急箱、カメラ

使用予定公民館一覧表（ノルディックウォーキング用）

2016年1月24日 5/6

| | 公民館 | 月 | 曜日 | 最寄駅 | 館長 | 普及員数 | 担当コーチ | *最大定員 |
|---|-----------------------|-----|----|--------------------|----|------|-------|-------|
| 南区 予定開催月 5月 6月 (8月) 11月 | 麻溝 042-778-2277 | 5月 | 木 | 相模線 原当麻駅 | | 4人 | | 110人 |
| | 大野中 042-746-6600 | 6月 | 金 | 横浜線 古淵駅 徒歩6分 | | 5人 | | 160人 |
| | 相模台 042-743-7871 | 9月 | 木 | 小田急線 小田急相模原駅 徒歩10分 | | 5人 | | 180人 |
| | 東林 042-744-0087 | 11月 | 木 | 小田急線 東林間駅 徒歩10分 | 渡邊 | 9人 | | 150人 |
| 中央区 予定開催月 8月 (9月) 10月 | 上溝 042-761-2288 | 8月 | 木 | 相模線 上溝駅 徒歩10分 | | 12人 | | 240人 |
| | 大野北 042-755-6601 | 9月 | 金 | 横浜線 淵野辺駅 徒歩1分 | | 10人 | | 150人 |
| | 小山 042-755-7500 | 10月 | 金 | 横浜線 相模原駅 徒歩5分 | | 9人 | | 105人 |
| 緑区 予定開催月 5月 6月 9月 10月 11月 | 津久井生涯学習センター | 5月 | 金 | | | | | |
| | 橋本 042-771-1051 | 6月 | 木 | 橋本駅 直結 | | 15人 | | 90人 |
| | 津久井中央 042-784-3211 | 8月 | 金 | | | 3人 | | |
| | 城山 042-783-8194 | 10月 | 木 | | | 9人 | | |
| | 津久井観光センター | 11月 | 金 | | | | | |

* 室内使用時に使える人数の目安(部屋の広さ?)

○その他懸案事項（PW・NW共通）

- * 公民館・センター・体育館等を利用するには、市の体育協会や区毎の高齢者相談課（高齢者支援センター）などの協力があれば会場が押えやすい（健康福祉局 保健所 地域保健課と相談）（公民館の管理は生涯学習課）
- * コーチが増えることへの期待として：コーチ研修を NPWA JNWA 主体で検討の可能性
- * 保険加入（JTB相談）
- * 開催のお知らせ（市の広報に載せる・・・2ヶ月前に原稿作成）
- * 公園のピックアップ
- * 関連セミナー開催：PW活動発表、医療と運動のセミナー等（杉浦氏・畑氏 北里大 等）
- * 下見経費
- * 有力団体との協力体制づくりの段取り
- * 申し込み書、アンケート用紙、効果測定用紙、コーチ登録用紙、コーチ依頼書、個人記録表、データ保存記録用紙作成
- * ボランティアスタッフ・バイトスタッフ（健康づくり普及員や、ゆうゆうシニアに協力を頼めるか？）
- * ポールの販売権利は各担当コーチ
- * 申し込み方法：申込受付場所、受付担当者、受付方法（TEL・FAX・メール等）
- * ウォーキング後にランチ付きの懇親会を行うプラン
- * 10月を目安に相模原市で大会開催
- * ボランティアやバイトスタッフに対する事前講習会や見学参加
- * 緊急時の対応
- * 事務局の1名はポールdeウォーキングさがみ協議会より