

平成28年12月吉日

会員の皆さまへ

N P W A 学術委員会研究部会

理事 研究部会長 山内 賢

～平成29年度を迎えるにあたって～

昨年発足した研究部会の愛称は「ポールウォーキング協会リサーチチーム」が、英語の頭文字から名付けた『POWERS』です。

Pole Walking Exercise Recreation and Science

ポールウォーキングは10歳の誕生日を終えました。そして、11年目のスタートにむけて、さらなる成長（飛躍）の期が始まります。11の数字は正にポールの形象です。協会は、縁起の良いスタート起点に、どのような決心をすればよいのでしょうか？この10年は、安藤先生が発案したポールウォーキングの学習や指導方法原理を礎とした試案の時期でありました。そして、協会は規則をつくって、現場の創意工夫を見守る試行錯誤の末、ポールウォーキングの会員（ファン）や指導者（コーチ）を創りました。このようにして、ポールウォーキングの小宇宙は誕生したのです。次に協会は、宇宙を永遠に広げるために、「検証と対策を掲げ、改める計画と実践」を目標にしてさらなる発展を決意しなければなりません。

その決意とは？ 次の3つの精神に要約できると思います。

① 会員ファーストの精神

協会は、会員やコーチに対して、ポールウォーキングメソッドを技術として捉えて、同質で的確な技術の再現と解説ができるようにして、その技術を伝えるコーチに対して「学習者の誰からも、『素晴らしいコーチに会えて良かった』と絶賛されるような個人技能修得」と「ベストコーチングの気づき」へと進化していただくように支援をしていきます。支援の内容は、指導現場における学習環境と指導方法のマネジメントを考えています。

1) 地域活動・行政工作支援

- 2) 特定層をターゲットにしたポールウォーキング活用法の提案
- 3) 情報の提供と研修（インターシップ）の開催
- 4) 仲間づくりの方法と楽しさの雰囲気づくりのアドバイス
- 5) 相談窓口の設営
- 6) 会員同士が交流できる場の提供
- 7) 資格維持と指導責任へのバックアップ（特に安全管理）

② 研究の精神

協会は、新たに研究班を設置して、ポールウォーキングのリサーチを積み重ねて真実を伝えていきます。調査と分析を委託して、その結果は、学術団体で発表、報告書として会員へ公表されます。現象は日進月歩、温故知新です。真実は検証の中にあります。研究班は、これまでに誤認があれば認めて、その公開と発見を会員各位様にタイムリーにお伝えすることを約束します。

③ 教育の精神

資格は保持するだけではもったいない。協会は、資格のグレードアップや資格に準じた個人の能力（指導力）開発を望みます。そのために、研修の場を提供します。その他、協会は、ポールウォーキングに纏わる開発を進めていきます。

来年度から、POWERS は、本格的に稼働を開始します。

POWERS は、「ポールウォーキングって『歩行に不安（ふあん）のある方やウォーキングファン（ふあん）』の2つの『ふあん』をイメージした『歩き（歩気）』に、2本のポールという『STAFF（協力してくれるもの）』が加わる賢いグローバルデザインウォーク」を創案したいです。まさにポールウォーキングは「スマートウォーキング」なのです。POWERS は、『歩行が苦（ほこうがく）にならない歩行学（ほこうがく）なる歩行の学び』とする「ほいく」を創造することから始めます。そして、「ほいく」を「歩侑」の字に変換しました。歩侑にある侑とは、人が有ると書いて「かばい、たすける」の意味をもちます。つまり歩侑は、正にポールウォーキングが歩行運動のリハビリテーションから生まれて、万人に適応するポールウォーキングメソッドが発案された秘話・秘訣に合わせた遊び言葉です。そこで、協会会報誌にありま

す「一生涯自分の脚で歩くことは人間である所以である。歩くことは最も身近で大切な日常生活動作(ADL)である。老若男女問わず、歩行が楽しくなり、安全な歩行ができるようにポールウォーキングという2本の脚をサポートする歩行方法が役に立ってほしい。」等の安藤先生のお言を基本として、「ポールウォーキングの教育課題」を提言します。

POWERSは、「本協会の教育・指導理論を支えること」、指導・教育理論の門番(情報の正当化)の2役を担当して責任を果たしていく所存です。

人生には、誕生から保育園、幼稚園、小学校、中学校、高校、大学、そして就職、定年、老楽という段階的なステージが存在します。老楽のために、人生の中で順次性のある教育課程を経験します。POWERSは、保育園を歩侑(歩行の勧めと歩行をたすける)、幼稚園を腰知(歩行時における腰の動きを知る)、小学を匠学(匠な歩行を学ぶ)、中学校を柱学(脊柱を意識した歩行を学ぶ)、高等学校を降倒学考(転倒について学んで考察する)、大学を大位学(歩容の大らかさと姿勢の位置を学ぶ)の字に変換しました。我々が考える教育は、歩侑を原点として、何時でも学べるように教育課題にしました。腰知、匠学、柱学、降倒学考、大位学には、順次性はありません。歩行について考察する視点を意図した遊び言葉です。

以下はその視点の説明です。

○歩行を歩好・歩考・歩幸という3つの「ほこう」を創造してみよう。

「人間は考える葦である」というパスカルの言葉をお借りして、私は「人間が扱うポールウォーキングは考える脚である」というキャッチコピーを発言します。歩行能力が体力や健康寿命のバロメーターとなる研究結果は、複数報告されています。そこで、「歩好・歩考・歩幸」という3つの「ほこう」創案してみました。また、歩行を「ほこう」と読まずに、あえて「ほいく」と読んで「歩侑」に変換してみます。さらに、歩侑(ほいく)を歩慰食(ほいく)の充て字にして、「歩いて、癒して、よく食べて、自らの意志で健康寿命を延ばす」ことを掛けてみる遊び言葉も楽しいです。歩行運動を手段とする心身の体力づくりは、健康関連体力維持向上を目指す歩慰食と健康寿命延伸に挑戦する自覚(挑寿)であると考えます。よって

私は、ポールウォーキングを介して『歩侑で挑寿生活の啓発と支援』を提案します。

保育園：歩侑援（ほいく：歩慰食）を分析、援は助ける（コミュニケーション）

幼稚園：腰知演を分析、演は語る（インタラクション、インタラクティブ）

小学校：匠楽好を分析、楽しいことを好みにする自覚（アウェアネス）

中学校：柱楽好を分析、楽しいことを好みにする自覚と意識（コンシャスネス）

高等学校：降倒楽苦考を分析、楽と苦を考える反面教師の哲学（フィロソフィー）

大学：大位楽を分析、楽を知る創造（クリエーション）

○歩行を好きになって考えて幸せにつなげる健康

それこそ健幸の3本の矢「歩好・歩考・歩幸」

○学習対象の変化。

援は、助け合い ⇄ 演は、主張 ⇄ 楽好は、内的な自覚と意識

⇄ 楽苦は、内的と外的（環境）を比較する哲学 ⇄ 楽は、苦を吸収した創造

○健康関連体力維持向上と健康寿命延伸の挑戦

大切な要素は、歩行のすすめと援助（歩侑援）、歩行時における腰の運動を知って語る（腰知演）、

歩行の匠を自覚する（匠楽好）、歩行時の脊柱（体幹）を意識する（柱楽好）、転倒を考察する（降

倒楽苦考）、理想的な大きな歩幅と楽な立位創造する大位楽についての考察

○歩侑の秘訣

歩行改善の秘訣は、心身のコミュニケーションとインタラクション、歩行動作のアウェアネス、コ

ンシャスネス、効率の良い理想的な歩行メソッドのフィロソフィー、クリエーション等の理論化と

実践

以上