

ポール de アクティブウォーキング (ポールを使ったウォーキング)事業支援

材料技術部門

健康増進を目的として「ポールを使ったウォーキング」を親しまれる方が増えてまいりました。この健康増進効果を科学的に検証するため、工業技術総合センターが長野県ヘルスケア産業協議会事業として県内のウォーキング用ポールメーカーに対して行った支援事例を紹介します。「ポールを使ったウォーキング」はノルディックウォーキング等様々な名称があり分かりにくいいため、この事業において新たに「ポール de アクティブウォーキング」と名付けました。

■ 背景

ウォーキング用ポールは、全国でも県内の3社(㈱キザキ【小諸市】、㈱シナノ【佐久市】、㈱ナイト工芸【佐久市】)のみで製造されています。これら3社はスキー用のポールを製造しており、この技術を展開し、ウォーキング用ポールに発展させてまいりました。その意味で、長野県は日本におけるポールの里と言えます。長野県産のポールを使ったウォーキングを発展される目的で、当センターが中心となって2016年に同3社を結集し「ポールを使ったウォーキング技術研究会」を立ち上げました。同研究会では2016年度長野県ヘルスケア産業協議会「健康」×「ものづくり」分科会事業として、県内の健康運動指導士などの専門家と連携し、「ポール de アクティブウォーキング」の健康増進効果を科学的に検証するプロジェクトを実施してまいりました。

■ 実証実験の概要

実施期間：2016年8月20日～2017年2月19日

被験者：県内在住20～70代の女性37名

(ポールを使ったウォーキング群27名、
ポールを使わないウォーキング群10名)

内容：

①被験者に活動量計を常置装着し、日々の歩数等のデータを収集

②開始時、1ヶ月後、3ヶ月後、6ヶ月後に、身長、体重、脂肪量などの形態測定、筋力・体力測定及び歩行指導を実施

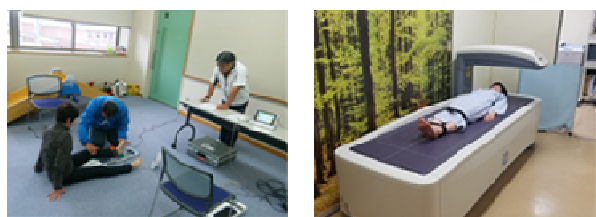


図1 実験風景

■ 「ポール de アクティブウォーキング」の効能

実証実験により次のことが明らかになりました。「ポールを生活に取り入れることが有効である。」

【効果】①歩数が1000歩以上増加

②歩幅が10%程度広がった

【結果】①体脂肪が1人あたり平均534g減少

②脚筋力が1.2倍増加

■ ガイドンスブックの発行

実証実験の効果、「ポール de アクティブウォーキング」の具体的な歩き方、ポールの適切な長さの決め方を記した初心者向けのガイドンスブックを2017年3月に発行し、配布しています。

興味をお持ちの方は以下までお気軽にお問い合わせください。



図2 ガイドンスブック(表紙)

長野県工業技術総合センター
材料技術部門 製品科学部 石黒周司、大森信行
TEL:026-226-2107 FAX:026-291-6243
E-Mail:kogyoshiken@pref.nagano.lg.jp