



HOME PAGE



X

JTSU ポールウォーク Step up コーチング研修

開催!

3本スギに要注意!

皆さんの生活
3本スギになって
いませんか?

病気や要介護へ直結
する不適切な生活習慣

中年期の3本スギ

食ベスギ (過栄養)
飲みスギ (アルコール)
座りスギ (運動不足)

こまめにカラダを動かそう!

やってみよう!

ふくらはぎ
(筋ポンプ)
を動かして
リセット!

ミルキング
アクション

認知症・介護の予防には

5,000歩あるいて、その中に
計8分の速歩きが
含まれていればOK!

**5,000歩
+8分は速歩で!**

速歩時間は1日の合計(足し算)でOK!

ポールウォークの効果

- 1) 正しい姿勢のまま、歩幅を広げて歩ける!
(4足歩行による基底面の拡大)
- 2) 誰もが効き目のある全身運動に!
(20~30%運動効果アップの中強度運動に)
- 3) 膝腰にかかる負担も20~30%軽減され、
しつかり踏み込んだローリング歩行に!

ポールを手に歩けば、誰もが「正しい姿勢のまま歩幅を広げた中強度ウォーキング」に!

研修会では、3本スギに注意するために「こまめにカラダを動かすこと」や
「認知症・介護の予防」について学びました!

8月25日、JTSUポールdeウォークサークルは、ステップアップ研修会を開催しました。研修会では、一般社団法人ソーシャルフィットネス協会 杉浦伸郎代表理事から「ポールウォークの効果」や「ポールウォークサークルリーダーの役割」について講演を受け、この間の復習と今後のポールウォーク活動に活かすためのレクチャーを受けました。

研修会当日、一般社団法人主催のポールウォーク1級検定が行われ、JTSUポールdeウォークサークルから新たに3名が「1級コーチ」として認定されました。

JTSUポールdeウォークサークルには、31名のポールウォーク1級コーチが所属することになりました!

これからも、JTSUポールdeウォークサークルは、地域の皆さんとともに健康づくりと社会連帯の両輪を目指し、取り組んでいきます。

ポール de ウォークに興味・関心がある方は、JTSUポールdeウォークサークルまで!