

5. 姿勢が良くなるポールウォークで元気な明るいシニアを増やす

グループ名 ポールウォークを広める会

代表者 田中義弘

1. 活動の目的

世界に先駆けて超高齢社会を迎えたわが国において、高齢者の健康や介護に関心を持ちながら仕事をしている私たちは、シニアが医師や医療に頼らずにいつまでも自らの力で歩き続けられるための最良の運動が、二本のポール（杖）を持ったポールウォーキングであることを確信し、それぞれが会場の確保もしながら体験会やポールウォーク教室での指導を行い、シニアの健康の保持増進と生きがいづくりに努めます。

2. 活動概要

大田区でのポールdeウォークの普及をということで昨年11月から回を重ねながら体制を整えて、今年5月より、参加されるシニア・高齢者がより気楽に参加しやすいように名称を「大田区ポールdeウォーク楽校（学校）」とし、一般社団法人日本ポールウォーキング協会の認定の指導員の資格を持ったリーダーの指導のもとに活動してきました。

また、マスコットキャラクター「ポールさんとポーラさん」を作成し、視覚的にも楽しく、愛される楽校（学校）を目指してきました。



ポールさんとポーラさん

(1) 大田区ポールdeウォーク楽校活動対象地域・活動場所・活動風景

活動対象地域・活動場所・活動風景は以下の通りです。

楽校(がっこう)一覧			
申込番号	楽校名	会場・最寄り駅・所在地	開催週・曜日・時間
1	大森楽校	こらぼ大森 / 京急平和島駅徒歩10分 〒143-0015 大森西2-16-2	第2・4 月曜日 午前10:00-11:30
2	嶺町楽校	【第2木曜】白山神社 / 東急池上線久が原駅徒歩5分 〒145-0074 東嶺町31-7 【第4木曜】密蔵院 / 東急多摩川線沼部駅徒歩3分 〒145-0076 田園調布南24-18	第2・4 木曜日 午前10:00-11:30
3	蒲田楽校	本蒲田一丁目町会会館 / JR蒲田駅東口徒歩10分 〒144-0052 蒲田1-1-7-111	第1・3 金曜日 午前10:00-11:30
4	六郷楽校	大田翔裕園 / 京急雑色駅徒歩8分 〒144-0046 東六郷1-12-12	第2・4 木曜日 午後14:00-15:30
5	糀谷楽校	東糀谷四・五・六町会会館 / 京急大鳥居駅徒歩12分 〒144-0033 東糀谷4-3-10	第2・4 金曜日 午後14:00-15:30



大森楽校は、大田区の区民活動支援施設である「こらば大森」をお借りして、毎月第2と第4月曜日の午前10時から11時半までの90分間。近くの公園で体操した後、平和の森公園やふるさとの浜辺公園まで歩いて切るコースで毎回好評でした。

嶺町楽校は第2木曜日は久が原駅近くの白山神社を、第4木曜日は沼部駅近くの密蔵院をお借りして10時から11時半に毎回15人位のシニアが集まっておしゃべりしながら町中を歩きました。

糺谷楽校は東糺谷四・五・六町会の協力を得て、第2、第4金曜日の午後、東糺谷防災公園を中心に穴守稲荷や多摩川の大師橋まで足を延ばしてポールウォークの醍醐味を満喫しました。

六郷楽校は東六郷1丁目の地域協力センターを中心に第2、第4木曜日の午後、毎回30名を超えるシニアが健歩組とゆっくり組の2班に分かれてそれぞれの体力に合わせて楽しみました。

蒲田楽校は本蒲田一丁目町会会館をお借りして、毎月第1、第3金曜日の午後、呑川沿いの遊歩道を中心に時には池上本門寺まで遠出したりとバラエティに富んだコースを毎回歩きました。

(2) 体験会・活動のPR活動

この5ヶ所のポールd eウォーク楽校の開設を目標にして、昨年11月から広く大田区内の区民団体と提携し、その活動に協力する中でポールウォークの体験会や教室を実施させていただき、また、他の地域のポールd eウォーク指導者との交流提携も深め合いました。

第1回おおたユニバーサルウォーキング大会に参加

2016年11月20日(日) 於：大森・平和の森公園

おおたユニバーサルウォーキング大会は、1964年の東京オリンピック・パラリンピックの聖火ランナーの皆さんや、歴代のオリンピックやパラリンピアンと一緒に、障がい者も健常者も、老いも若きも一緒になって、大田区の緑と自然の中を、語りながら共に歩いてて交流を深める大会で、当会からも12名が参加し、交流を持ちました。



平成28年度 大田区NPO・区民活動フォーラムにおいてウォーキング講座開催

2017年1月29日(日) 於：大田区消費者生活センター

大田区制70周年を記念して開催された大田区NPO・区民活動フォーラムにおいて、当会ははじめ、ポスチュアウォーキングおおた、東京ノルディックウォーキングクラブの三団体協同で企画参加し、広く区民の皆様にご紹介しながら、ぜひこの機会にポールをもって歩く楽しさを多くの皆さんに実体験していただきたいと、ウォーキング講座を開催しました。

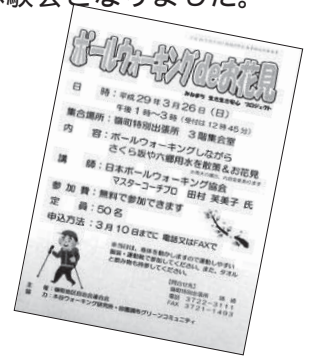


嶺町地区自治会連合会主催のポールウォーキング de お花見

2017年3月26日(日) 於：嶺町地区特別出張所大集会室

日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ田村芙美子氏を講師に、ポールウォーキングをしながら桜坂や六郷用水を散策するお花見の予定でしたがあいにくの雨。急きょ嶺町特別出張所で体験会が開催されました。

多くのはじめて体験する方々が参加され、雨にも負けない熱気ある体験会となりました。



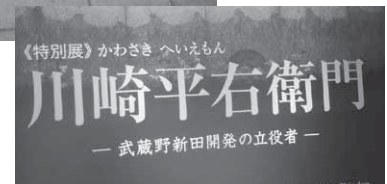
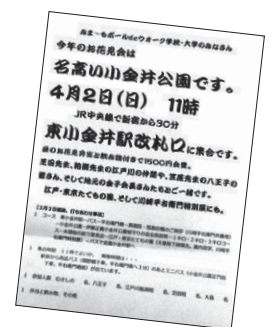
小金井公園で三地区合同のポールウォーキングdeお花見会

2017年4月2日(日) 於：小金井市・都立小金井公園

当会と、江戸川地区のポールウォーキンググループ、武蔵野地区のポールウォーキンググループの三地区合同のポールウォーキングdeお花見会が桜の名所で名高い小金井公園で開催されました。

11時集合し、江戸時代の武蔵野の新田開発の立役者川崎平右衛門ゆかりのお寺真蔵院・孤島住職より川崎平右衛門の功績の説明を聞いたあと、小金井公園内を1キロコースと3キロコースに別れ、お花見を満喫。桜の木の前で昼食後、自由時間に小金井公園併設の「江戸・東京たてもの園」にて園内見学と川崎平右衛門特別展見学。

当日は天候に恵まれ、三地区の交流と健康に良いウォーキングを体験できました。



第10回おおたユニバーサル駅伝大会参加

2017年6月4日(日) 於：大田スタジアム

年齢・性別・国籍・心身の状況に関わらず、お互いの違いを認めあって、支え合うことの楽しさを体験するユニバーサルスポーツである10回おおたユニバーサル駅伝大会にリーダー、スタッフとして参画させていただきました。



2. 決算報告書

収入	大同生命厚生事業団助成金	100,000円
支出	5箇所のポールウォーキング楽校(教室)への リーダー派遣費(5月~8月) 1人交通費1,000円×2人×40回分	80,000円
	教材費(体験会案内チラシ代含む) 制作・印刷プリント代	20,000円
	合計	100,000円