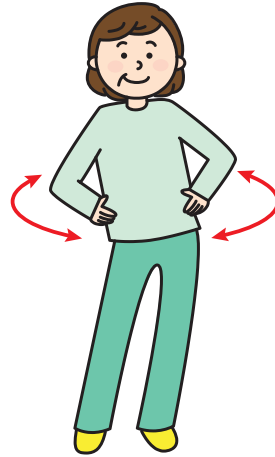


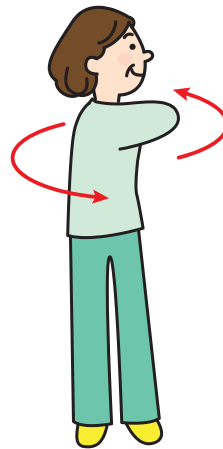
### (3) 腰回し

脚を肩幅に開き、両手を腰にあて腰を回します。



### (4) 上体回し

腕を肩の高さに組んだまま前方に伸ばします。  
そのまま後方へ上体をぐるっとまわします。  
10秒止めてから元に戻します。



これらのストレッチを、長い距離を歩く合間の信号待ちなどの時間にこまめに行って疲労をとってしまいましょう（シグナル・ストレッチング）。また、歩き終わった後のクールダウンのためのストレッチとして行くと、疲労が翌日に残りにくくなります。

## 10. 家での課題：

### ●ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

ふだん通りの生活をして、ウォーキングカレンダーに歩行の記録をつけてみましょう。次回のプログラムで、つけた記録をメンバー同士で報告しあいます。

### ●次回の持ち物

秒針の付いた腕時計またはストップウォッチ（ストップウォッチ機能の付いた携帯電話などでも可）。

## コラム1 ウォーキングシューズについて知っておこう

歩きやすい靴であれば、特にウォーキング用の靴を用意することはありません。しかし、膝などの故障などが心配でしたらウォーキングシューズをはいて歩くとよいでしょう。ウォーキングに適した靴はスポーツタイプのもの、通勤用などいろいろなタイプがあります。

### ●ウォーキングに適したシューズとは

ウォーキングシューズは、かかとが柔らかくて、土踏まずがしっかりと支えられ、靴先に多少の余裕があるシューズを選びましょう。

#### ポイント1

シューズのつま先を押さえるとかかところが跳ね上がるような、つま先の形が上に反ったものがよいでしょう。

ウォーキングするとき、かかとからつま先へ体重が移動する動作を助けます（写真1参照）。

#### ポイント2

かかとは丸く削れているものがよいでしょう。ウォーキングでは、かかとから着地するとき角度がついていますので、丸くなっているほうが衝撃が少なくなります。ボールペンでかかとの部分を強く上から押すとつま先が持ち上がります（写真2参照）。



<写真1>



<写真2>

## 第2回

回	番号	項目	時間(分)
第2回	11	ウォーキングの記録を報告しあおう	25
	12	効果的な早歩きの方法を知っておこう	20
	13	早歩きを体験してみよう	40
	14	計測結果について報告しあおう	
	15	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

### 11. ウォーキングの記録を報告しあおう

家での課題としてやってきた1週間のウォーキングカレンダーの歩行記録をお互いに見せあって、正しく記録できたかどうかをメンバー同士でチェックしあいましょう。

ウォーキングを習慣化するには、メンバーで励ましあって続けることが有効です。そのために、自分がどのように歩いたかをウォーキングカレンダーをもとに報告しあいます。そのことが目標を達成する励みにもなります。また、どんな時にどのくらい歩いたかを人に報告したり、また、他の人の報告を聞いたりすることによって、ウォーキングを生活の中で習慣化するヒントが得られます。

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で何歩歩いたか
- どんな機会に歩いたか
- どんなところを歩いたのか

などを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、報告するメンバーの歩き方を参考にするとともに意識しながら聞いてみましょう。

## 12. 効果的な早歩きの方法を知っておこう

ゆっくりとした速さでも歩く習慣を身につけることは大切ですが、より認知機能の維持や改善が期待できる歩き方は「早歩き」です。ここでの早歩きは、運動強度でいうと「中強度」にあたります。最近の研究では、中強度の運動を10分間行うことで、脳の前頭前野の血流が増して認知機能が向上したという結果が報告されています。ここでは、効果的な早歩きの方法を知っておきましょう。

### ●理想的な早歩きのフォーム

下図に、理想的な早歩きのフォームを示します。実際にファシリテーターに見本を示してもらえるとよいでしょう。



### ●歩幅を10%~20%程度広げて歩く

普通に歩く時よりも10%~20%程度歩幅を広げて歩くようにしましょう。歩幅を意識しなくてもスピードを上げて歩くようにすると自然に歩幅は広がります。普段、10分で歩いているところを8分または9分で歩くようなイメージです。

### ●5分以上歩く

歩くことで有酸素運動の効果を期待するのであれば、1回に5分以上の早歩きをするとよいでしょう。

### ●「ややきつい」と感じられる程度に早足で歩く

早歩きをして主観的に「ややきつい」と感じられる程度が運動強度の中強度にあたります。歩くと息が切れて「きつい」と感じるようであれば、運動強度が強すぎます。息は少しはずむ程度で、人と話をしながらでも歩けるようなペースが「ややきつい」に相当します。自分にとっての早歩きがどのくらいのペースなのか、何回か早歩きを体験すると感覚がつかめるようになります。

### ●運動強度50%の心拍数で歩く

自分の歩き方が中強度の早歩きになっているかどうかを確かめるために、運動強度50%の心拍数をひとつの目安にすることができます。運動強度50%の心拍数というのは、安静時心拍数(運動強度0%)と最大心拍数(運動強度100%)のちょうど中間にあたります。5分以上早歩きをした直後に心拍数を測れば、運動強度50%の心拍数で早歩きをしているかどうかを確かめることができます。

## ●運動強度50%にあたる心拍数を計算してみよう

次のような手順で、運動強度50%にあたる心拍数を計算してみましょう。プログラム中に実施する時間がなければ、各自、家での課題としてもよいでしょう。

### 1) 安静時の脈拍を測る

安静にした状態で手首に指の腹を当てて15秒間の脈の数を数えます。その数を4倍して1分間の心拍数とします。測定は2～3回行い、最も低い測定値を安静時心拍数とし、下記の表の②に記入します。

※脈が手首でわかりにくい人は、首の付け根の頸動脈で測ると比較的わかりやすく測れます。

### 2) 計算式に沿って計算する

下記の表の計算式に沿って「自分の値」の①、③、④を順に計算していくと、⑤で算出された値が運動強度50%にあたる心拍数ということになります。

＜運動強度50%の心拍数の計算式と計算例＞  
(例は年齢70歳、安静時心拍数70の人の場合)

	計算式	値(例)	自分の値
最大心拍数	$220 - \text{年齢}$	① <b>150</b>	①
安静時心拍数	安静時心拍測定値	② <b>70</b>	②
最大心拍数－安静時心拍数	①－②	③ <b>80</b>	③
(最大心拍数－安静時心拍数) × 0.5	③ × 0.5	④ <b>40</b>	④
運動強度50%の心拍数	② + ④	⑤ <b>110</b>	⑤

※この計算値はあくまでも平均的な目安です。実際には、同じ年齢、同じ安静時の心拍数であっても、運動強度50%の心拍数には個人差があります。また、このような心拍数を目安にした運動強度の考え方は、不整脈や心臓の病気のある方、降圧剤を服用している方には当てはまらない場合があります。かかりつけ医にご相談の上、ご自身に合った無理のない心拍数で歩くようにしましょう。

## 13. 早歩きを体験してみよう

それでは、実際に早歩きを体験してみましょう。このプログラムでは、ほぼ毎回、早歩きにかかった時間や主観的なきつさを計測します。最初のうちは、早歩きした直後の心拍数も測っておくと運動強度50%の目安になるでしょう。このような計測を何回か繰り返せば、自分なりの早歩きのペースやきつさが体得できます。また、歩き慣れてくると、同じ距離でも速く歩けるようになりますので、時間の変化で体力がついたことがわかります。

以下に、早歩きの計測をするために必要な準備と計測の手順について述べます。

### ●早歩きの場所を決める

あらかじめ、プログラムの会場に近く、安全に歩ける場所（公園や緑道、人や車の少ない道）を探しておきましょう。毎回同じ距離を歩きますので、毎回決まった場所で早歩きができるとよいでしょう。

## ● 距離を測る

5～7分程度の早歩きができるように、500～800メートルの距離を確保します。出発と到着は同じ地点の方が管理しやすいので、往復して（あるいは何周か歩いて）そのくらいの距離になるようにコースを測っておきます。たとえば、600メートルのコースを確保したい場合は、片道300メートルをメジャーで測り、それを1往復して合計600メートルになるようにします。その際、出発地点と折り返し地点に目印となるものを置くとよいでしょう。

## ● 各自で準備するもの

歩数計、秒針のついた時計（またはストップウォッチ）を1～2人に1個、筆記用具、このテキスト（またはメモ用紙）を用意しましょう。

### 1) まず普通の速さで歩いてみよう

まず、歩くコースの確認をしながら、自分が普段歩いている普通の速さで歩いてみましょう。その時、下記の記入例のように、「①出発時間」と「②到着時間」を記録して、「③普通歩きにかかった時間」を計算してみましょう。

#### <秒針のついた時計で計測した場合の記入例>

①出発時間	10時 4分 00秒
②到着時間	10時 10分 30秒
③普通歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)	6分 30秒

\*ストップウォッチで計測する場合は③のみを記入すればよい。

#### <計測結果>>

①出発時間	時 分 秒
②到着時間	時 分 秒
③普通歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)	分 秒

### 2) 早歩きをしてみよう

次に、歩幅を10%～20%程度広げて早歩きをしてみましょう。ここでは、自分なりの早歩きのペースを体得することが目的ですので、人と速さを競う必要はありません。同じペースで歩けそうなメンバーを見つけて、会話をしながら歩いてみましょう。

普通歩きと同様、下記の記入例にならって、計測した結果を記入してみましょう。

まず、「①出発時間」と「②到着時間」を記録して、「③普通歩きにかかった時間」を計算しましょう。

次に、到着地点で、「④早歩き直後の15秒間の脈拍」を測ってみましょう。15秒間の脈拍を4倍すれば、「⑤1分間の脈拍」がわかります。運動後の脈拍は、時間がたつとどんどん下がっていきますので、到着地点に着いたら、できるだけ早く15秒間の脈拍を測りましょう。自分で15秒間の脈拍を数えることが難しい場合は、2人1組で交互に早歩きをして、お互いの脈拍を測るとよいでしょう。

最後に、「⑥早歩き直後に感じたきつき」について、どのように感じたか、あてはまるきつきを丸で囲んでおきましょう。

<記入例>

①出発時間	10時 4分 00秒
②到着時間	10時 9分 30秒
③早歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)	5分 30秒
④早歩き直後の15秒間の脈拍	28
⑤1分間の脈拍(④×4)	112/分
⑥早歩き直後に感じたきつき (該当するものに○)	かるい・普通・ <b>ややきつい</b> ・きつい

<計測結果>

①出発時間	時 分 秒
②到着時間	時 分 秒
③早歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)	分 秒
④早歩き直後の15秒間の脈拍	
⑤1分間の脈拍(④×4)	/分
⑥早歩き直後に感じたきつき (該当するものに○)	かるい・普通・ややきつい・きつい

## 14. 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょう。普通に歩いた時と比べて早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩きの直後の脈拍数は計算した50%強度の心拍数に近かったか、早歩きの直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあいましょう。

## 15. 家での課題：

### ●ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

前回到引き続き、普段通りの生活をして、ウォーキングカレンダーに記録をつけてみましょう。

### ●運動強度50%の心拍数を計算してみよう

22ページの「●運動強度50%にあたる心拍数を計算してみよう」の手順にしたがって、運動強度50%にあたる心拍数を計算してみましょう。

## 第3回

回	番号	項目	時間(分)
第3回	16	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	17	第1期のウォーキングの目標をたてよう	15
	18	第1期のウォーキングの目標を報告しあおう	10
	19	ウォーキングイベントの計画の立て方について知っておこう	10
	20	早歩きを体験してみよう	30
	21	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第1回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう	5

### 16. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- どんなコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 17. 第1期のウォーキングの目標を立てよう

このプログラムの最終目標は、1日合計30分、週3日以上早歩きを習慣化することですが、ここでの1日合計30分というのは、1回あたり10分の早歩きを1日3回実施するというように、時間を細切れにしてもよいのです。

しかし、まだ歩く習慣のない人がいきなり最終目標を目指しても、無理をして足腰を痛めたり、目標がなかなか達成できずに挫折してしまう可能性があります。ウォーキングの初心者でも、無理なく確実に最終目標を達成するためには、小さな目標を少しずつスモール・ステップで達成させていく方法が有効です。このような目標の立て方をすれば、小さな目標が達成されるたびに「自分にもできた！」という達成感が得られ、次の目標に挑戦してみようという意欲がわきます。

無理のない目標の立て方のポイントは、次のとおりです。

- 初心者はまず、生活歩数を1,000歩増やす、早歩きを5分延ばすことから始めましょう。
- 1日の生活の中で、意識的に歩く時間帯を作るようにすると、歩数を伸ばすことができます。(例えば、銀行や買い物などに出かける午前中に意識して歩く、など。)
- 早歩きに慣れないうちは、身体の負担を考えて、一日おきに早歩きを実施するとよいでしょう。



## ウォーキングの目標のたて方の例

### 最終目標

- ① 生活歩数；1日7,000～8,000歩、週5日以上
- ② 早歩き；1日合計30分、週3日以上
- ③ グループ活動；仲間とのウォーキングを1年以上継続する

グループ活動の継続				
第6期	20	これまでの目標を維持し、平均歩数8000歩、早歩きを30分週に3日以上することを旨す。今後も、ウォーキングを継続できるように、仲間とグループ活動を継続していく。	今後も、グループで活動を長く継続できるように努力する。自分の目標を今後も維持する。	
	19			
	18			
第5期	17	目標を平均歩数8000歩、早歩きを25分、週に3日間以上にすることを旨す。	楽しく、長く続けられるための方策を考えてみる。グループでのウォーキングイベントの実施や他のイベントへの参加、ウォーキングを快適にするためのグッズや方法を考えてみる。	
	16			
	15			
第4期	14	目標を平均歩数7000歩、早歩きを20分、週に3日間実施することを旨す。	達成している目標を今後も維持する。他のメンバーが目標を達成し、ウォーキングを継続できるように支援する。	
	13			
	12			
自主活動の開始：グループで助け合いながら、目標を達成し維持しよう!!				
第3期	11	さらに目標をアップし、平均歩数を6000歩、早歩き15分を週に3日間実施することを旨す。	平均歩数を8000歩、早歩きを30分週に3日以上を旨し、実行する。	
	10			
	9			
第2期	8	目標を見直し、平均歩数をさらに1000歩アップして5000歩を旨す。早歩きを5分伸ばして10分にす。早歩きをする回数を増やす。	目標を見直し、平均歩数をさらに1000歩増やして7000歩を旨す。早歩きも5分伸ばして、25分にす。早歩きの回数を週に3日間にする。	
	7			
	6			
第1期	5	平均歩数を1000歩アップして4000歩を旨す。早歩きを5分伸ばしてみる。	平均歩数を1000歩アップして6000歩を旨す。早歩きを5分のばし20分にしてみる。早歩きの回数を増やす。	
	4			
	3			
準備期	2	自分の現在の歩行状況を知る。	自分の現在の歩行状況を知る。	
	1			
		初心者、1日平均3000歩、早歩きを全くしていない人の例		少し歩く習慣のある人、1日平均5000歩、早歩きは15分を週に1回程度歩いている人の例

※すでに、ウォーキングの最終目標に到達している人は、その目標を維持しましょう。そして、他のメンバーが目標に近づくための支援をしましょう。歩く習慣をつけるためのコツやウォーキングコースの紹介、イベントの企画など、積極的に仲間づくりをすすめましょう。

## ●ウォーキングカレンダーに目標を記入しよう

次ページの記入例を参考にウォーキングカレンダーに「1日の歩数」「早歩き」の目標を記入しましょう。また、「ウォーキング計画案」の欄にその目標を達成するためにどのようなことを行うのかを記入します。12ページ『8. ウォーキングカレンダーの付け方を知っておこう』を参考にするとよいでしょう。

## 18. 第1期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第1期の目標を報告しましょう。同時に、ウォーキング習慣化のコツを参考に、どのように歩いて歩数や早歩きの分数を伸ばすか話しあってみましょう。

## 19. ウォーキングイベントの計画の立て方について知っておこう

第5回にウォーキングイベントを実施します。ウォーキングイベントでは、日常歩くウォーキングコースとは別に、1時間程度で歩けるコースを考え、メンバーみんなで歩きます。

ウォーキングイベントは、メンバー同士がお互いをよく知りあう機会となります。そのことが、活動を長く続けるための基礎となります。また、他のメンバーの歩き方を見ることによって、自分の歩きを確認する場にもなります。

### ●準備するもの

地域のウォーキングマップまたは地図

### ●コースの考え方

第5回で実施するウォーキングイベントでは、プログラム会場に集合し、1時間程度歩いてからプログラム会場に戻って解散します。

会場近くに、歩くのに気持ちのよい公園や遊歩道などイベントにふさわしい場所があるか話しあいましょう。地域のウォーキングマップを参考にしてもよいでしょう。

### ◎ウォーキングイベントのコースを考える時のコツ

#### ◆テーマを設定する

例えば、「地域にある史跡を巡るコース」「花いっぱいのお宅の庭を鑑賞するコース」「初心者でも歩きやすい、坂の少ないコース」など、さまざまなテーマが考えられます。

#### ◆トイレがあり休憩のできる場所を結ぶ

コースを考えると、トイレが利用できたり、休憩できたりする場所を結んでいくとよいでしょう。20分に1回程度休憩できると、身体への負担が少なく歩けます。

### ●次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

歩くルート、トイレの場所 等

# 第1期 (第3回)

目標をたてて  
**実行してみよう**  
 まずは、平均歩数を1000歩、  
 早歩きを5分のぼしてみま  
 しょう

## 目 標

早歩きをする時間帯を決め  
 て実行する

1日の歩数	1日平均	4200 歩
早歩き	1日	5 分/週 1 日



## ウォーキング計画案

いつ、どこでウォーキング  
 を行うか、具体的に計画を  
 たててみましょう。リスト  
 から選んでチェックしても  
 よいでしょう。

チェック

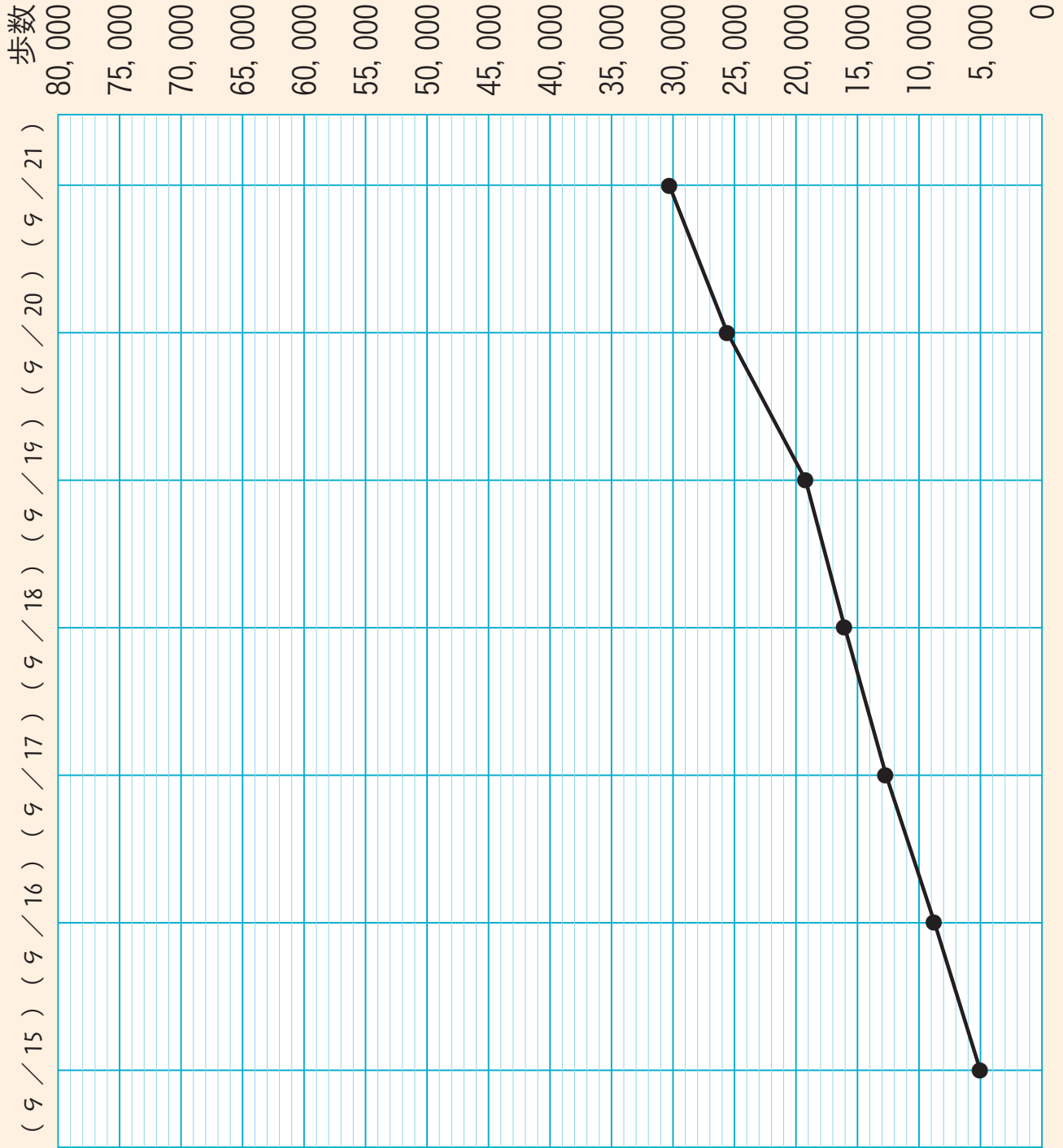
達成

買い物に行くときに  
 早歩きをする

# 3

## ウォーキングカレンダー

9月15日～9月21日  
 の1週間



その日の歩数	5000 歩	3800 歩	4020 歩	3200 歩	3180 歩	6260 歩	4800 歩	平均歩数	達成
その日までの累計歩数	5000 歩	8800 歩	12820 歩	16020 歩	19200 歩	25460 歩	30260 歩	/7日	4322歩
その日の早歩きの数	5 分	0 分	0 分	0 分	0 分	8 分	0 分	早歩き	達成

ひとつ先のバス停まで歩く

駅では必ず階段を歩く

バス片道分歩く

ウォーキングプログラムの実施日で早歩きの実験を行った	買い物に行く時、バス停を1つ歩いてみた	友達と近所で会った。	家の中で家事だけだと3000歩くらい歩かない	雨が降ってしまいあまり外に出られなかった	買い物時にバス停1つ分を早歩きしてみた	家の中でゆっくり過ごす
体重 58.0kg	バス停1つ分くらいは歩けそうだった	2時間もおしゃべりをしたので時間がなかった	特になし	特になし	早く歩くと少し息が上がるが歩けそうだった	特になし

ウォーキング日記 自由欄

〈記入の仕方〉  
 「その日の歩数」と「その日までの累計歩数」「その日の早歩きの数」を表に記録しておきましょう。  
 「その日までの累計歩数」のグラフは、右側の目盛りを使います。一目盛りは、1,000歩です。  
 ウォーキング日記には、その日の歩いたコースやウォーキングに関することを記録します。  
 自由欄には、他の運動、体調、体重、体重、気になったことなど自由に記録します。



## 20. 早歩きを体験してみよう

### ● 早歩きの体験をしてみよう

前回に引き続き、プログラムの会場の近辺で、同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。

### ● 早歩きの計測をしてみよう

今回も、自分なりの早歩きのペースを体得するために、前回と同じ場所で早歩きの計測をしましょう。同じくらいのスピードのメンバーと会話をしながら歩くとよいでしょう。

また、前回と同じように、出発時間と到着時間、早歩きにかかった時間、1分間の脈拍、感じたきつきなどを計測して、結果を下表に記入しましょう。

①出発時間	時	分	秒
②到着時間	時	分	秒
③早歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)		分	秒
④早歩き直後の15秒間の脈拍			
⑤1分間の脈拍(④×4)			/分
⑥早歩き直後に感じたきつき (該当するものに○)	かるい・普通・ややきつい・きつい		

### ● 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょう。早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩き直後の脈拍数は計算した50%強度の心拍数に近かったか、早歩き直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあいましょう。

## 21. 家での課題：

### ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

今回たてた目標を実行して、ウォーキングカレンダーに記録をつけてみましょう。

### ② ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう

### ③ ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう

## コラム2 歩行速度と生理的コスト指数（PCI）を計算してみよう

ウォーキングなどの有酸素運動をすると脳の血流や代謝がよくなり、それが認知機能の維持や改善によい効果をもたらすと考えられています。有酸素運動を習慣化すると心臓に負担をかけなくても楽に運動できる体に変化していきます。どの程度効率的に運動できるようになるかをウォーキングプログラムの開始時に測っておいて、プログラムが終わった時にもう一度同じ測定をすることで確かめることができます。

運動をすると心臓に負担がかかり、心拍数が上昇します。運動の効率がよいと、同じ運動をしても心拍数の上がり方が少なくなります。また、心拍数の上昇が同じでも、歩行速度が速いと効率のよい運動をしていることになります。このことを利用して運動の効率を表しているのが「生理的コスト指数」です。これは、運動をする時にどの程度の負担がかかるかを表すものです。生理的コスト指数は、次の式で求められます。

$$\text{生理的コスト指数 (PCI)} = \frac{\text{歩行終了時の心拍数*} - \text{安静時の心拍数}}{\text{歩行速度 (分速・メートル)}}$$

※歩行終了時の心拍数は、計測のゴール時に15秒間脈拍を数え、その数値を4倍した1分間の心拍数を使います。

生理的コスト指数が0.5以下であれば、運動の負担が少なくて済む効率のよい運動機能を持っていると考えてよいでしょう。また、生理的コスト指数が1に近づくほど、運動の負担が多くかかり、運動の効率がよくないということになります。

安静時の心拍数が70で、1分間に93.0メートルの速度で歩いた直後の心拍数が116であった場合、生理的コスト指数は以下のようにになります。

$$\text{生理的コスト指数 (PCI)} = \frac{116 - 70}{93.0} = 0.49$$

## 第4回

回	番号	項目	時間(分)
第4回	22	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	23	第1回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	20
	24	第1回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	15
	25	早歩きを体験してみよう	30
	26	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

### 22. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。  
報告の際には、

- 前回たてた第1期の目標
- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考に  
にするつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 23. 第1回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。

メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次回のイベントの計画の詳細を決めていきましょう。複数のコースを組み合わせると計画のたたき台にするのもいいかもしれません。

### 24. 第1回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- 集合する場所
- メンバーの緊急連絡先
- ファシリテーターの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料

- ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）
  - ③ メモ帳
  - ④ 歩数計
  - ⑤ 秒針のついた時計
  - ⑥ 水分補給のための飲み物
  - ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック
- 自分達のグループで決めたテーマや歩くルートを、他のグループのメンバーに発表しましょう。

## 25. 早歩きを体験してみよう

### ● 早歩きの体験をしてみよう

前回に引き続き、プログラムの会場の近辺で、同じスピードのメンバーのペアと早歩きで歩いてみましょう。

### ● 早歩きの計測をしてみよう

今回も、自分なりの早歩きのペースを体得するために、早歩きの計測をしましょう。同じくらいのスピードのメンバーと会話をしながら歩くとよいでしょう。また、発時間と到着時間、早歩きにかかった時間、1分間の脈拍、感じたきつきなどを計測して、結果を下表に記入しましょう。

① 出発時間	時    分    秒
② 到着時間	時    分    秒
③ 早歩きにかかった時間 (②到着時間－①出発時間)	分    秒
④ 早歩き直後の15秒間の脈拍	
⑤ 1分間の脈拍 (④×4)	/分
⑥ 早歩き直後に感じたきつき (該当するものに○)	かるい・普通・ややきつい・きつい

### ● 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょう。早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩き直後の脈拍数は計算した50%強度の心拍数に近かったか、早歩き直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあいましょう。

## 26. 家での課題：

### ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

引き続き目標を実行して、ウォーキングカレンダーに記録をつけてみましょう。



## 第5回

回	番号	項目	時間(分)
第5回	27	第1回ウォーキングイベントを実行しよう	60
	28	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	10
	29	ウォーキングの記録を報告しあおう	15
	30	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

### 27. 第1回ウォーキングイベントを実行しよう

計画したウォーキングイベントを実行してみましょう。

実際に歩いてみて気付いたこと、例えば、ウォーキングコースの歩きやすさやかかった時間、トイレや休憩所、飲み物を売っている自動販売機や売店や自分の歩数などを記録しておきましょう。

### 28. ウォーキングイベントの感想を話しあおう

ウォーキングした後、記録をもとに気づいたことや感想を話しあってみましょう。話しあいの時に出てきた情報や意見は、プログラム第8回に実施する2回目のウォーキングイベントを計画する際の参考にしましょう。

### 29. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするとつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 30. 家での課題：

ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

引き続き目標を実行して、ウォーキングカレンダーに記録をつけてみましょう。

## 第6回

回	番号	項目	時間(分)
第6回	31	ウォーキングの記録を報告しあおう	10
	32	第2期のウォーキングの目標をたてよう	10
	33	第2期のウォーキングの目標を報告しあおう	10
	34	第2回ウォーキングイベントのテーマを決めよう	10
	35	自主化に向けて準備すべきことを知っておこう	15
	36	早歩きを体験してみよう	30
	37	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第2回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう ④自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

### 31. ウォーキングの記録を報告しあおう

ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするとつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 32. 第2期のウォーキングの目標をたてよう

第1期の目標達成状況をもとに、第1期にたてた目標を修正して、第2期の目標をたててみましょう。第1期の目標が達成できていたら、1日1,000歩、早歩きを5分伸ばしてみましょう。

### 33. 第2期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第2期の目標を報告しましょう。どのように歩いて歩数や早歩き分を伸ばすか話しあってみましょう。

## 34. 第2回ウォーキングイベントのテーマを決めよう

第8回に2回目のウォーキングイベントを実施します。ウォーキングイベントでは、日常歩くウォーキングコースとは別に、1時間程度で歩けるコースを考え、メンバーみんなで歩きます。ウォーキングイベントは、メンバー同士がお互いをよく知りあう機会となります。そのことが、活動を長く続けるための基礎となります。また、他のメンバーの歩き方を見ることによって、自分の歩きを確認する場にもなります。

### ●コースの考え方

第8回で実施するウォーキングイベントも、第5回と同じく、プログラム会場に集合し、1時間程度歩いてからプログラム会場に戻って解散します。

会場近くに、歩くのに気持ちのよい公園や遊歩道などイベントにふさわしい場所があるか話し合いましょう。また、第5回で話し合った意見を参考にコースを考えるとよいでしょう。

### ◎ウォーキングイベントのコースを考える時のコツ

- ◆テーマを設定する
- ◆トイレがあり休憩のできる場所を結ぶ

### ●次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

歩くルート、トイレの場所、訪れる場所のいわれや歴史的背景みどころ 等

## 35. 自主化に向けて準備すべきことを知っておこう

この活動では、プログラムで学んだことを長く続けていくことをめざします。ウォーキングを習慣化するためには、プログラム終了後も、グループで週1回程度集まって、自主的に活動を継続するとよいでしょう。グループ活動が継続できるように、必要な情報を今から調べたり集めたりしておきましょう。

### ●定期的に集まれる場所を調べておこう

プログラム終了後も、定期的に集まって話しあえる場所があるかどうか、調べておきましょう。週1回程度メンバーで集まって歩く時、みんなが集まりやすい公園や緑道を活動場所にするとよいでしょう。また、地区の高齢者センターや公民館などを優先的に利用することができるかもしれません。話しあいだけの場合は、メンバー個人の自宅やファミリーレストランなどを活用するのも一案です。利用するのに予約が必要な場所については、予約方法についても調べておくとよいでしょう。

### ●自主活動グループが支援を受けられる制度を調べておこう

自主活動を行うグループには、自治体が活動費などを支援できる場合があります。これらについての情報を調べておきましょう。

### ● 自主化後の活動頻度について

個人では毎日のウォーキングを続け、グループでは週1回程度集まって近くの公園や緑道をみんなで歩くとよいでしょう。その時に自分の1週間のウォーキングの記録を報告したり、ウォーキングイベントの企画を話しあったりします。3週に1回程度はウォーキングイベントを実施するのが理想的でしょう。

## 36. 早歩きを体験してみよう

### ● 早歩きの体験をしてみよう

前回に引き続き、プログラムの会場の近辺で、同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。これまでに何回か早歩きの時間や脈拍数、感じたきつきなどを計測してきましたので、そろそろ自分なりの早歩きのペースが体得できた頃ではないでしょうか。自分なりの早歩きのペースを維持して歩いてみましょう。

### ● 早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

### ● 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょう。早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩き直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあいましょう。

## 37. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第2回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう
- ③ ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう
- ④ 自主化に向けて必要な情報を調べておこう

自主化後に活動できる場所の情報や、支援を受けられる制度を調べておきましょう。

## 第7回

回	番号	項目	時間(分)
第7回	38	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	39	第2回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	10
	40	第2回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	10
	41	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう	10
	42	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう	35
	43	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

### 38. ウォーキングの記録を報告しあおう

引き続きウォーキングカレンダーをもとに、1週間の目標の達成状況や歩数などを報告しあいましょう。報告の際には、

- 前回たてた第2期の目標
- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするとつもりで意識しながら聞いてみましょう。

### 39. 第2回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。

メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次回のイベントの計画の詳細を決めていきましょう。複数のコースを組み合わせて計画のたたき台にするのもいいかもしれません。

### 40. 第2回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- 集合する場所
- メンバーの緊急連絡先
- ファシリテーターの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料
- ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）