## 健康は歩いてやってくる ~高齢社会を生きぬくためのウォーキングのすすめ~

健康スポーツ教育センター・教授 佐川 和則

### 学 歴

昭和57年 3月 日本体育大学大学院体育学研究科修了 平成15年 1月 博士 (医学) 和歌山県立医科大学

#### 職歴

昭和57年 4月 近畿大学教養部助手 昭和60年 4月 近畿大学教養部講師 平成元年 4月 近畿大学教養部助教授 平成13年 4月 近畿大学健康スポーツ教育センター助教授

平成13年 4月 近畿大学健康スポーツ教育センター助教授 平成16年 4月 近畿大学健康スポーツ教育センター教授

### 所属学会(学外活動等)

日本体育学会・代議員 大阪体育学会・副会長 日本運動生理学会 日本バイオメカニクス学会 国際バイオメカニクス学会

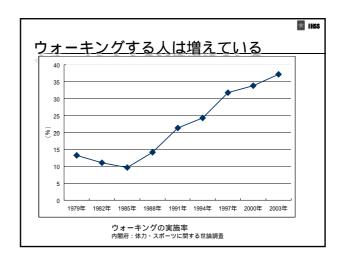
関西学生陸上競技連盟コーチ

#### 著書

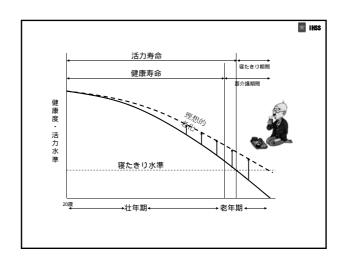
『競技力向上のスポーツ科学Ⅲ』(共著)、朝倉書店、 1991年

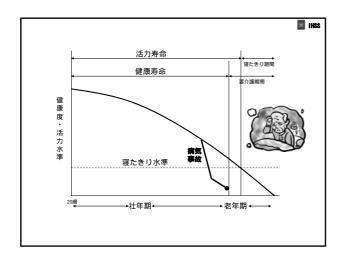
『世界一流陸上競技者の技術』(共著)、ベースボールマガジン社、1994年

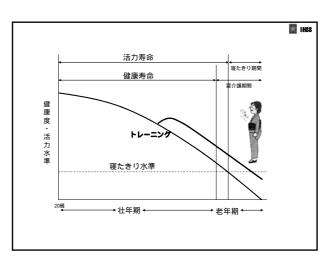
『アジアー流陸上競技者の技術』(共著)、(財)日本 陸上競技連盟、1997年 高齢社会を生きぬくためのウォーキングのすすめ
健康は歩いてやってくる

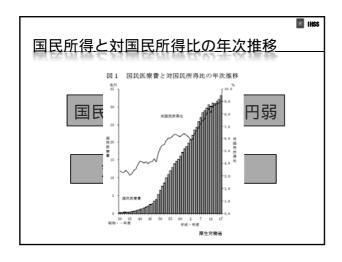


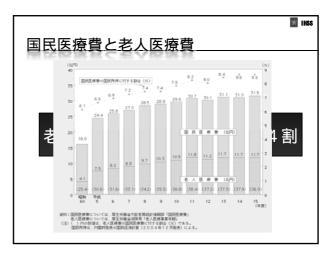
■ H8S 40歳以上の男性の2人に1人、女性でも 5人に1人がメタボリックシンドローム およびその予備軍である 「厚生労働省: 平成15年度国民栄養調査結果より

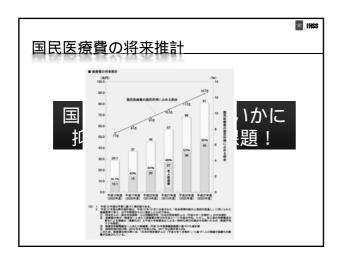


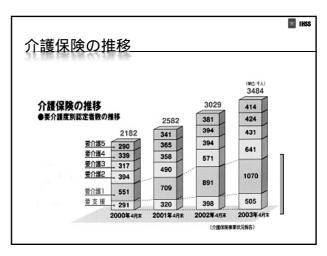


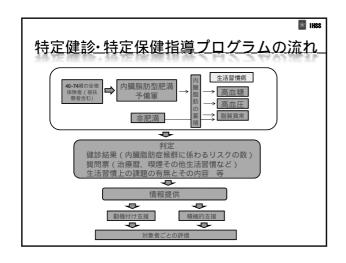


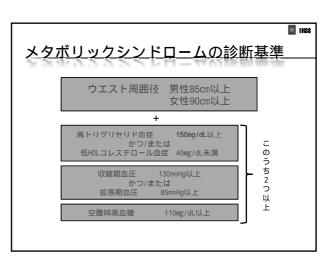




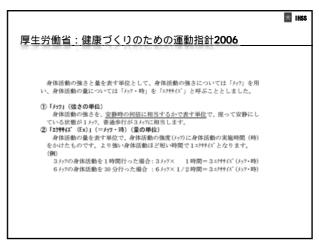


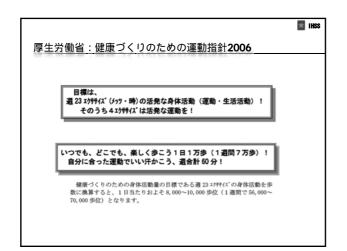


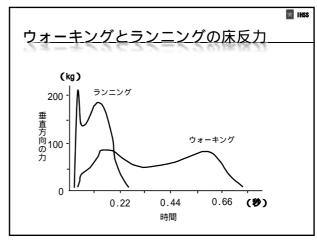


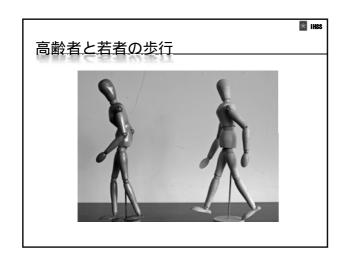


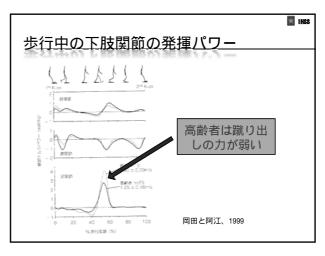


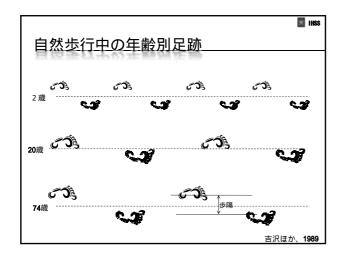


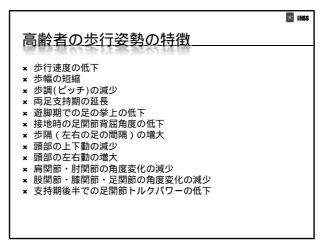




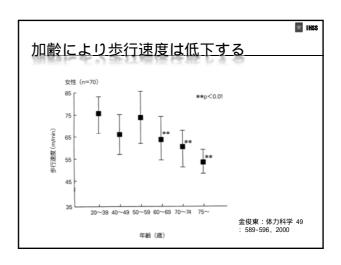


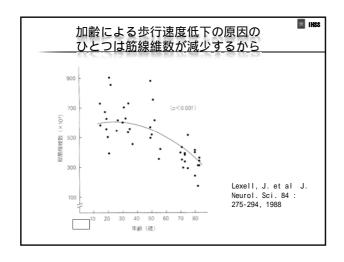


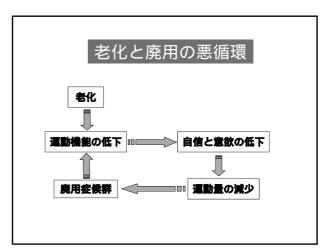


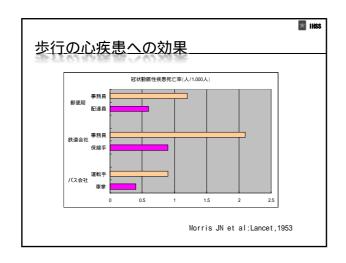


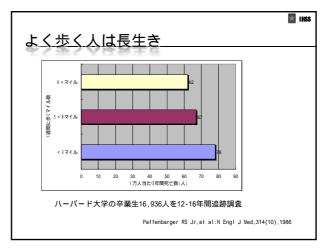
# 高齢者の歩容 人が滑りやすい路面を歩いたり、暗がりを 感覚情報が不足したなかで歩くようなものに 似ている Murray MP. et al. 1969

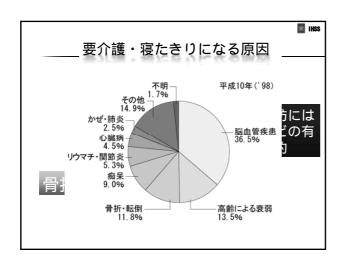


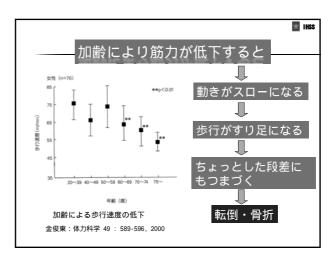


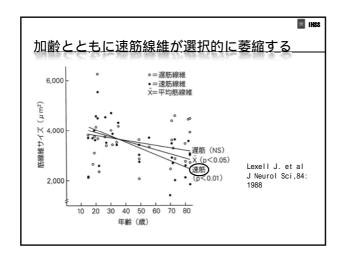


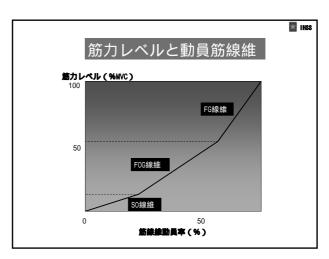


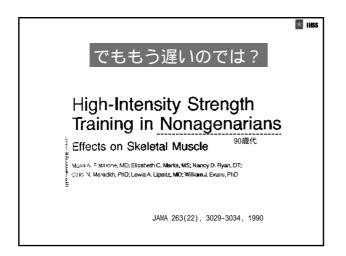


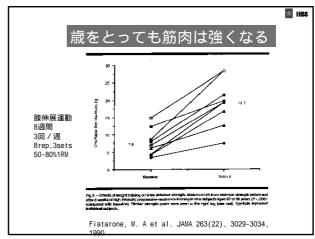


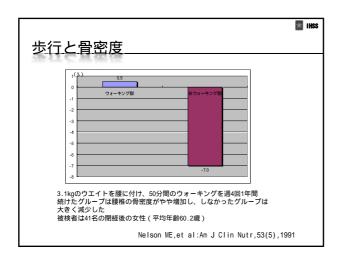


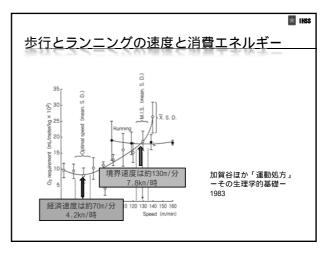


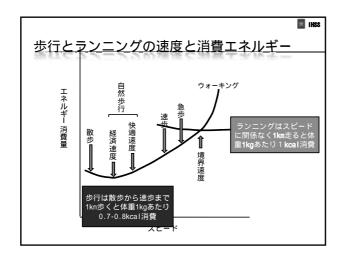












	散步	自然步行	連歩	急步
スピード	50m/分 3km/時	70m/分 4km/時	100m/分 6km/時	120m/分 7km/時
運動強度 (メッツ)	3	4	6	7
		社会的効果		
効果 * *		精神的効果		
		生活習慣病予防		めざせ1日1万歩
			メタボ予防	めざせ1日1万歩以上
	レジスタンストレーニング 背段昇降	転倒防止		
+1	レジスタンストレーニング ・ジャンプトレーニング	骨粗鬆狙	<b>走予防</b>	