

ポールウォーキング6カ月継続によるレク式体力チェックの変化 (新潟市・葛飾区総数59名)



種 目	評価2Down	評価1Down	同評価	評価1Up	評価2Up
着座体前屈		4人	37人(63%)	13人(22%)	5人
10m障害物		2人	18人(31%)	33人(56%)	6人
ファンクショナル		5人	38人(64%)	10人(17%)	6人
タオル絞り		1人	32人(54%)	20人(34%)	6人
ストロー		1人	32人(54%)	15人(25%)	11人(19%)
2ステップ		1人	18人(31%)	21人(36%)	19人(32%)

ポールウォーキングの効果として特に注目したいのが、「下肢・体幹の筋力」や「肺機能」の向上である。レク式体力チェックの結果において、10m障害物歩行と2ステップでは評価が向上した方が60%を超え、タオル絞り、ストローに関しても、40%以上の方の評価が向上するという結果が出た。このような結果から、下肢・体幹筋力・肺機能などの維持・向上に有効だと考える。