入選作品

地域・企業における健康(ウォーキング)リーダーの養成と普及

一般社団法人 日本姿勢と歩き方協会

入選作品概要

現代社会では交通手段が発達したおかげで、「歩かない」生活が当たり前になってきています。便利さが増すのと同時に、生活習慣病をはじめとするさまざまな健康への被害が目立ってきています。

わたしたちはウォーキングの正しい知識を世の中に広め、その技術を向上させることによって、人々の健康の促進、更には生活の質の向上に貢献することを目的として、ウォーキング技能検定を実施しています。

ウォーキングによる効果

生活習慣病の予防

ウォーキングは有酸素運動です。体内に十分な酸素を取り込みながら歩くことで脂肪が効率よく燃焼され、心肺機能の向上や肥満の解消につながります。最近耳にする機会が多い「メタボリックシンドローム」などの生活習慣病の予防・改善が期待できます。

骨粗鬆症の予防

骨は年齢と共に脆くなり、その結果骨折を引き起こしやすくなります。この原因の一つとして、運動不足が指摘されています。ウォーキングを行うことによって骨や筋肉が刺激され、骨密度の増加が期待できます。

ストレスの解消

厚生労働省の調査によると、国民の約半数がストレスや悩みを抱えているとされています。ストレスをため込むと身体や精神に影響が及ぶため、上手に解消することが大事です。ウォーキングのような適度な運動を行い、汗を流すことによってストレスを解消することができます。また、野山や街を歩くことで季節の変化や自然の美しさを感じることができ、心身のリラックスに繋がります。

資格習得後の楽しみ方

ウォーキングは誰にでもできる運動であるものの、正しい歩行方法を知っているとより楽しく効果的にウォーキングが行えるようになります。ウォーキング技能検定では、個人のレベルや目的に応じて複数の等級が設定され、ウォーキングに関する様々な知識が習得できます。資格取得後はその知識を生かし、健康指導や運動指導に携わるインストラクターとして活躍する他、地域等のコミュニティでウォーキングリーダーとして活動するケースがあります。

また、美しい姿勢・歩き方を自身の印象アップの手段やコミュケーションツールのひとつとしてビジネスに役立てることもできます。

Corporate profile

一般社団法人
日本姿勢と歩き方協会

【事業内容】

姿勢を保つことはあらゆる営みの基礎となります。姿勢保持と歩行を通じ、運動習慣の機会を創出することで地域のコミュニティづくりや健康寿命延伸のサポートを行っています。

選考委員からの講評

ウォーキングを健康増進メニューとして行っている人は多いが、ウォーキングリーダーの育成を行っている組織は少ない。身近なウォーキングの理論化とそれに基づく人材養成や検定の新しい発想を評価。今後、エビデンス強化していくことで有効性の説得力を高めることを期待したい。