

40～60代の方が対象です

モニター募集しています

ウォーキング指導の必要性の研究

ウォーキングは日常動作であるために、正しいフォームを学んでも、すぐに従来のクセが出て元に戻りやすい特性があります。そこで、効果的なウォーキング指導のプログラムを開発しましたので、その効果の測定のためのモニターを募集します。歩行姿勢やウォーキングについてご興味のある方のご応募をお待ちしております。

調査内容

モニターに無作為に2つのグループに分かれていただき、歩行指導前後の歩幅、左右の動揺、歩行速度の変化等を、最新の測定機器を用いて分析します。歩行指導では、骨盤の角度や高さに留意した歩行指導や、歩く動機付けガイダンスなどを実施した後、1時間程度の歩行の実践を行います。

モニター対象者

以下の条件の全てを満たす方

- 40代～60代の方
- 5回の測定調査に参加が可能な方
- 医師による運動制限の指示がない方
- ヘルスケア開発市民サポーターであること

モニタリング期間

2019年4月23日～2019年10月8日

実施日・時間

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ○ 第1回： 4月 23日 (火) | ○ 第4回： 6月 4日 (火) |
| ○ 第2回： 5月 7日 (火) | ○ 第5回： 10月 8日 (火) |
| ○ 第3回： 5月 21日 (火) | |

- ※ 開始時間：10:00～または13:00～。開始時間は個別にご連絡します。
- ※ 所要時間：ウォーキング指導は約2時間、測定だけの日は、30分程度を予定しています。

会場

RUN JOURNEY -yanosports-

ヤノスポーツ 三宮センター街本店：神戸市中央区三宮町3-8-1



【研究代表者】
神戸山手大学
現代社会学部観光文化学科 教授
西村 典芳

病気を予防し、心と体の健康のための「ウェルネスツーリズム」を研究。
幅広い年代に向けて健康づくりのノウハウを伝える活動を行っている。



【共同研究者】
ヤノ運動用品株式会社
代表取締役
矢野 克幸

昭和10年に創業して以来約80年間、神戸市を基盤にスポーツ用品店を営業展開。
お客様一人一人のカウンセリングや足型を測定し、サイズ・目的に合った商品を提案している。

モニター調査参加申込書

市民サポーターID、氏名、住所、生年月日、性別、連絡先（電話・メール）を電子メール・郵送・電話・FAXのいずれかにて下記までお申込み下さい。
申込受付後、郵送にてモニター参加確認通知を送付いたします。

申込・お問い合わせ先

ヤノ運動用品株式会社（担当：奥）
〒650-0021 神戸市中央区三宮町3-8-1
TEL :078-391-1121（受付時間 9:30～17:30）
FAX :078-331-1358
E-mail : ysp007@yanosp.com

モニター調査名	ウォーキング指導の必要性の研究		
市民サポーターID :			
フリガナ氏名 : 【必須】			
住所 : 【必須】	〒		
生年月日 : 【必須】	年	月	日
性別 : 【必須】	男性	女性	
電話番号 : 【必須】			
E-mail : ※お持ちの方	@		

- ※事前に歩行指導A群と歩行指導B群に分けさせていただきます。
- ※調査実施の日時をご確認の上、ご応募下さい。
- ※定員は60名です。定員に達し次第、キャンセル待ちでの受付となります。
- ※会場までの交通費は自己負担になります。
- ※モニター参加後も、いつでもモニターを中止することができます。
- ※調査結果については、市民セミナー等にて公表することがありますが、参加者のプライバシーは保護致します。