

STEP 6

氏名：

# ステップアップ運動講座ワークシート

チャレンジャープログラムの第3回目は「ステップアップ運動講座」です。  
 これまで基礎講座で多くのことを学ばれた皆さんに更なるステップアップとして、  
 運動効果の高い「ポールウォーキング」をご紹介します。  
 ポールウォーキングでは、全身の筋肉の9割を使い代謝が上がるため、免疫力が高まります。  
 また、有酸素運動であるため減量にも効果的です。  
 ワークシートにチャレンジの記録をしながら、取り組んでみましょう！

TRY1

## 実践！ポールウォーキングで運動効果アップ！

(1) 動画を見ながら、ポイントをメモしましょう。



(2) 視聴日にチェックを入れ、理解度を振り返りましょう。

※理解度 1：もう少し 2：理解できた 3：よく理解できた

動画名	1回目	2回目	3回目
① ポールウォーキングの特徴	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]
② 正しいポールの使い方	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]
③ 靴の履き方 正しい姿勢	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]
④ 歩き方編	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]
⑤ ポールを使ったストレッチ	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]
⑥ 注意点	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]
⑦ 呼吸法 足のケア プチヨガ	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]	月 日 ・ 理解度[ ]

(3) 「ポールウォーキングをはじめよう」を読んで、ポイントを復習しましょう。  
確認したら、□に✓を入れましょう。

- ポールウォーキングの特長
- 道具・ウエアの選び方
- 正しいポールの使い方
- 運動の目安
- 安全のために



(4) 動画やチラシを見て、学んだこと・気づいたことなどを、書き出してみましょう。

\*  
\*  
\*  
\*  
\*

TRY2

## 「プラス1」にチャレンジ！

この講座を受けて、プラス1でチャレンジしたいと思ったことを書き出してみましょう。

例) ポールを借りて公園で実践する。ポールウォーキングの自主グループに参加する。歩く時の姿勢を意識する。等