

## 佐々木奈々子 先生（あきたポールウォーキングクラブ代表）略歴

☆ポールウォーキングコーチ 保健師 主任介護支援専門員 Community Health Practitioner  
Master of Arts (M.A.)

☆神奈川県藤沢市在勤の2015年に、介護予防講座でポールウォーキングを知る。

公園（屋外）で出来る、仲間が出来る、筋トレが出来る、誰でも楽しく出来るポールウォーキングの魅力を知り、コーチ資格を取得。

帰郷後2022年8月から、がん患者支援の一環として千秋公園を歩く「あきたポールウォーキングクラブ」を始める。

会員数82名（2026年4月現在）。

参加者は、フレイル予防やフィットネス、園内の花や野鳥の鑑賞など様々な目的で利用している。

趣味は音楽鑑賞、ダンス、読書、おしゃべり、旅、大学通信講座等。

2018年ミュージカル「A COMMON BEAT」に出演。

☆あきたポールウォーキングクラブ代表、キャンナス秋田副代表

リレー・フォー・ライフジャパンあきた副実行委員長、NPO法人リリーフライフ理事長

泉地域包括支援センターリンデンバウム

### \*今回講演『ポールウォーキングを楽しむ』について

ポールウォーキングは、専用ポールで支持基底面を広げることで転倒を防ぎ、安定した有酸素運動を可能にするメソッドです。筋力維持だけでなく、仲間との交流による心理的フレイルの予防や、生活習慣病の改善、外傷後の体力回復にも有効です。主宰する「あきたポールウォーキングクラブ」では、千秋公園での活動を通じ、自然の中での健康づくりを推進しています。今後は個別指導や観光活用など、さらなる普及を目指しています。



直近（2026.4.5@千秋公園）の  
あきたポールウォーキングクラブ  
の様子



「ポールを持って歩く会秋田大会」  
（2025.5 開催@千秋公園）の様子



2025.9 秋田市委託介護予防  
講座「セレクト型はつらつらぶ  
ポールウォーキング教室」の様子

### ポールウォーキングとは…

・専用ポールを持って歩くことで正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩ける

・上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり運動効果もアップ

・上半身と下半身がねじれ合う回旋運動により体脂肪を燃焼とインナーマッスルが強化されしなやかなボディメイクも可能



だれでも楽しみながらできる！  
※体調に合わせて行いましょう