

気ままに歩いて健康づくり 7

〈鼎談〉気ままに歩いて健康づくり
暮らしの中でウォーキングを楽しむ 8

波多野義郎（東京学芸大学教授）

高田喜佐（シューズデザイナー）

小松直行（日本女子体育短期大学講師）

- （コラム）
- ◆ データ……………一日の歩数……………15
 - ◆ マイユアル……………正しい歩行フォーム……………19
 - ◆ サイエンス……………ウォーキングで生活習慣病を予防する……………28
 - ◆ トライ……………日本マーチング・リーグに参加してみよう……………30

ウォーキンググッズあれこれ 31

歩数計の歴史とその変遷 32

北川國生（山佐時計器株式会社開発部）

歩数計の上手な選び方・使い方 38

高齢者の歩行と靴・補助具 42

徳田哲男（東京都老人総合研究所生活環境部門主任研究員）

ウォーキンググッズの選び方 46

安全で歩きやすい歩行環境づくり 47

秋山哲男（東京都立大学工学部土木工学科）

福島達也（株式会社ホロニックスジャパン）

ルポルタージュ・健康都市づくりプログラム

歩行文化都市を目指して

埼玉県東松山市

トピックス 56

姿勢研究所だより 60

姿勢研究所について 61

出版案内 62