

第1章

2本のウォーキングポールに出会うまでの私

12

幸せな妊婦生活をすごしていました

生後2週間での手術が無事に終わった

がんばれない

.....

.....

.....

14

16

21

第2章

ポールで歩きだしたら脳が気持ち悪いぐらい動きだした

24

もう一つ

こんな私をどうどう変えるときが来たのです

なんとかしなきゃ

.....

.....

.....

25

27

33

第3章

2本のウォーキングポールでどんどん出会う

39

第4章

ウォーキングポール専門ウォーキングスタジオを立ち上げた

44

第5章

ポールは杖じゃない!!!!!!

54

ポールウォーキング教室をはじめて間もないころ

.....

55

第6章

悩み解決がTwin Pole®を誕生させた

60

スタートは

.....

66

第7章

一人じゃない

70

全部手探り

なに？ これ？

まとめたら？

ウォーキングスタジオをオープンさせた1年後

.....

80 77 76

第8章

24時間ポール・ポール・ポール

83

ポールへの情熱は半端なく

そうだ！ もっとこうしたい！ もっとこんなこともしたい！

わぁ、何？ 何？

.....

97 90 88

第9章

ポールを変化させ進化させる

107

私は

.....

NAOMIさんを筆頭にさらに東西に強力な

.....

ツインインストラクターがどんどん増えだしていました

.....

もがいて、もがいて、もがいた後には必ず大きく飛躍している

.....

まずは、宣言することだ

.....

しかし、実は心の底にはあつただ

.....

136 135 133 128 123 118

第10章

たった2本のポールに、夢と希望をどこまでも

141

私は、与えられた場所や空間を瞬時に構成する力が

自分にはあることに気づきはじめました

.....

船橋港親水公園は、横に長い海沿いの公園でした

.....

152 144

あとかぎ	162
インストラクター紹介	157