



■ ノルディック・ウォークとは

ヨーロッパ(特に北欧)においては、国民の三分の一が取り組んでいると言われる最も運動効果の高い NEW スポーツです。

2本のポールを持つことにより全身の90%にあたる筋肉を活動させるので、通常のウォーキングと比較するとエクササイズ効果(カロリー消費率)も20~30%もアップする事が出来ます。更に膝関節、腰や脊髄にかかる負担を軽減でき、バランス維持が容易(安全性の向上)になるので転びにくい歩行運動となり、歩幅も自ずと広がるのでサルコペニア(筋減少症)によって衰えるスピードが速い部位の筋トレとしても有効です。

また、適正サイズのポールを持つことで姿勢が矯正され、正しい歩行スタイルが身に付くと共に、全身の血液循環システムを活発にするため腰痛・肩こり防止に効き目が有り、女性にとって特に気になる二の腕のシェイプアップにも最も効果的なウォーキング運動です。

■ JWA から JNWL への変遷「ノルディック・ウォーク公認指導員」資格

2009年5月、富士山・富士五湖地域で開催されたアジア初のオリンピックにおいて世界各国から多数のウォーカーをお迎えするに当たり、主管団体である(社)日本ウォーキング協会(JWA)の全指導員がホスト国としての自覚を持ち、万全の体制でゲストへの対応を図る為に、ヨーロッパにおいて主流のノルディック・ウォークを研究し、実情を把握すると共に積極的に推進していくことが急務であるとのことから、急遽2007年12月より(社)日本ウォーキング協会内にノルディック・ウォーク専門部会が設置され、指導員育成事業がスタート致しました。国内外の主力ポール(ストック)メーカー7社がこの主旨に賛同し、国内にノルディック・ウォーク推進委員会が結成され、最先端医療との連携を柱に運動療法の重要性を国民に広く訴求すべく、これを母体とした新組織(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟が時代の要求に応えるかのように2009年10月新たに誕生しました。

以上の変遷を踏まえ、ノルディック・ウォークの更なる普及、啓発のスピード化と組織力向上が可能となり、「総ての人々に有益な北欧のウォーキングスタイル」が国民健康増進スポーツの中核として認知される時代に正に突入したところと言えるでしょう。

■ 受講資格

- ・18歳以上で心身共に健康な方
- ・一度に10km以上の距離を一般的なスピードで歩行可能な方
- ・地域貢献、及び社会貢献に積極的な考えをお持ちの方
- ・運動療法による健康増進やリハビリテーションに興味のある方
- ・環境問題、社会福祉問題等に興味のある方

講義

所定の2日間にわたる集中講義にご参加頂き、机上講習、実技講習を受けて頂きます。

開催地・日程に関しては、当連盟HPに掲載しています指導員養成講習会のページをご覧ください。

■ 費用

講習費(2日間)	¥9,000-
教材費、認定証、IDカード、ネームホルダー、公認バッジ指導員用ベスト(ユニフォーム)、指導員用キャップ	¥28,600-
全日本ノルディック・ウォーク連盟 入会金、年会費	¥10,000-
合計	¥47,600-

■ 認定指導員に関して

JNWL 規定に則り、当該地域においてノルディック・ウォークの指導(教室の開催、講習会)の実施、及び普及活動に従事出来る。尚、実績に応じて本部承認の下、オピニオリーダーの育成もできます。

また、全国で開催される JNWL ノルディック・ウォーク大会、及び JWA ウォーキング大会においてスタッフとして活躍頂くチャンスがあります。

(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟ホームページ上に、公認指導員として氏名が掲載されます。

■ カリキュラム

ノルディック・ウォークの起源	ノルディック・ウォークのウォーミングアップ&クールダウン
ノルディック・ウォークの効果/効能	テクニック基礎編
スポーツ、トレーニングとしてのノルディック・ウォーク	テクニック応用編
運動療法としてのノルディック・ウォーク	運動強度別ストックワーク
全ての人々に有益なノルディック・ウォーク	指導実践研修

■ 参加申込み

別紙「申請用紙」に必要事項を記入の上、受講希望会場の主催者まで FAX、または郵送にてお申し込みください。

FAX にてお申込みの際は、写真の送付、または講習当日に持参することを忘れないようご注意ください

■ 問合せ

受講希望会場の主催者までお問合せ下さい。

■ 費用振込先

みずほ銀行 梅田支店(店番 460)

口座名義 (社)全日本ノルディック・ウォーク連盟

口座番号 普通 1272054

※ 誠にお手数ですが、上記指定口座にお振込いただいた上で、応募の際に「振込明細書」をコピーし、指定「申請用紙」に添付の上、お申し込みいただきます様お願い申し上げます。