

INWA&Jafa 公認 NW アクティビティリーダー養成講座

日時：2012年6月16日 PM-17日 AM

場所：群馬大学草津セミナーハウス

参加者数：22名

講師：依田武雄

(INWA 公認マスターインストラクター/健康運動指導士・都留文科大学非常勤講師)

内容：

○6/16 土曜：15時10分～18時10分 講義 於：研修室



ハルディックウォーキングの効果

普通歩行と比較して、

- 消費カロリーが20～25%多い
- 心拍数が10～15拍/分高い
- 歩行速度が速くなり、歩幅が広がります
- 腕や肩の筋肉を使うので、首や肩こり予防
- 上り坂ではストックの推進力で楽に登れる
- 下り坂では膝への負担が1～2割減少
- 転倒予防に効果がある
- 姿勢が良くなる

自分に合った選択を

安心・安全派におすすめ！
両足踏車タイプ

しっかり歩きたい派におすすめ！
手に巻くタイプ

ジャパニーズタイプ

リハビリ、
転倒予防向け

ヨーロッパタイプ

ダイエット・メタボ予防
運動不足解消
スポーツ、筋力アップ向け
ノルディックトレイル、
トレイルランニング向け

「こちよさ」「おもしろさ」「楽しさ」を
もとからで感じましょう！

○6/17 日曜：実習 9時～12時30分 試験 12時30分～13時



感想：募集定員 20 名の所 22 名参加し、講義も実習も充実した内容で行えた。

講師の話術巧みな雰囲気に乗らされて、「楽しむためのノルディック」というポリシーが伝わり、楽しさの中での効果を感じながらも、有効性をしっかり知識として得る事ができた。参加者の多くが指導側の役割を担っている事もあり、皆が次の BI（ベーシックインストラクター）の受講を希望して、正しい知識の元で指導媒体としてこのノルディックポールを活用したウォーキングを健康づくりに活かして行きたいと考えていると感じた。今回の参加者は健康運動指導士 11 名・保健師 2 名・草津町森林セラピスト 4 名・群馬県 NW 協会 5 名であった。

2 日目の AM はあいにくの雨で屋外の実習が行えなかったが、体育館内で歩行練習の反復やビデオ撮影が出来たので、講座としては良かったと感じる。次は是非、草津の新緑の森林の中をたっぷりと堪能して NW（ノルディックウォーキング）したいものである。 文責：斉藤智子