

# 平成 25 年度ノルディックウォーキング(NW)研修会報告

主催：NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会

共催：日本健康運動指導士会群馬県支部

日時：平成 25 年 6 月 15 日（土）AL 養成講座

16 日（日）BI 養成講座

場所：草津セミナーハウス

人数：AL 講座 7 名 BI 講座 17 名

内容：

## ①AL：アクティビティリーダー養成講座

7 名が受講され、そのうち 5 名が群馬県ノルディックウォーキング協会の会員であった。また、2 名はご自身の健康のためにノルディックウォーキング（NW）をされている方の参加であった。7 名共 NW を実践されているので、ノルディックウォーキングやウォーキングにも慣れており、依田 MI の伝えるステップ 1～6 までの「ヘルスレベル」をきれいなフォームで習得していた。午後の実技のため、屋外へ出かける準備をした際に大雨に見舞われたため、急遽体育館での受講となったが、屋内での VTR 撮影や個々の動作についての説明がしっかり聞けたので、かえって良かったとの意見も聞かれた。

## ②BI:ベーシックインストラクター養成講座

参加者 17 名の内訳は、今年の草津養成講座での AL 取得者 11 名、栃木県での取得者 4 名、東京及び長野での取得者が各 1 名の参加であった。午後の天気予報が雨だったため、昨日の大雨もあることから講師の判断でスケジュールを変更、第 3 講 NW の運動生理、ハートレートモニターの装着および使用説明、第 5 講 INWA の 10 ステッププログラム、第 6 講コミュニケーションスキルの講習後、午後に実施予定の実技実習とテクニックのビデオ撮影を実施した。午後には残りの講習と体育館にてグループワークと指導の実技演習を実施した。これら午前・午後の講義と実技実習で、今後 BI として人前で NW を体現する際に、理想とするフォームであるステップ 7～10 の「フィットネスレベル」での動作と指導ポイントを習得する事ができた。

健康運動指導士として指導業務にあたっている者が多かったので、運動強度・歩行速度を上げることで、さらにポールを持つ意味が確認でき、エクササイズとしての有効性が感じられたとの意見が聞かれた。

それぞれの分野で用いる事が今後可能となる有意義な研修会であった。昼休みは近くのウッドチップコースで 20 分間 NW を堪能、心地よいポール感覚も実感することができた。森林の中でのウォーキングは格別であった。

(文責：斉藤智子)

① AL 写真



② BI 写真

