



「モーションロープ／関節可動域のトレーニング」

体験講習会

本年度より全日本ノルディック・ウォーク連盟では身体の柔軟性を高め関節の可動域を広げることによってケガをし難い身体づくりと健康寿命延伸を目的としたメディカルノルディックウォーキングとしての新たな取り組みをスタートさせてまいります。日本を代表するスポーツメーカーであるミズノ様との連携の下、「モーションロープ」を活用した新・「健康ストレッチ講座」がその中核となり今回はその開発者であり野球界におけるカリスマ指導者でもある鈴木秀俊先生から直接ご指導をいただき、その有用性を余すこと無く体感いただける絶好のチャンスとなります。JNWL 公認ノルディック・ウォーク指導員としての更なるスキルアップを目指していただき「健康寿命延伸」をリードする先進の指導者として成長いただきますよう祈念いたしましてご案内とさせていただきます。

◆費用：¥5,000—（鈴木先生ご講義、モーションロープ体験会）

◆モーションロープとは

長さ1m、重さ4kgの棒状のトレーニング機器でトレーニングにおいてはロープの重みで関節の可動域を広げるだけでなく、その重さが身体に負荷をかけ、より効率的に体幹を鍛えることが出来パフォーマンス向上を可能にしてくれます又身体の柔軟性を高めることは血圧を下げる効果があり生活習慣病をはじめとする様々な現代病を誘発する危険因子を減らすことにも繋がるのです。勿論、四十肩・五十肩の改善や日常てな肩こりに威力を発揮すると共にノルディック・ウォークのパフォーマンス向上に大いに役立つこと間違いなしです。

◆スペシャル講師（モーションロープ開発者）

鈴木 秀俊 先生 1942年1月5日生 山梨県出身

1970年 調布リトルリーグ監督就任、以来7年連続日本一となり世界大会においても二度の世界チャンピオンに導き日本一の名監督と呼ばれた。

教え子には荒木大輔、武田一浩、明石健志（現ソフトバンク）松本哲也（現ジャイアンツ）らの錚々たるメンバーが居り、今までに60人以上のプロ野球選手を輩出している

※当連盟において当初より取り組んでまいりました「歩育プロジェクト」に関しましても今後は鈴木先生にも参画いただき子供達の健やかな成長を目指すトレーニングとしてモーションロープを活用することになっておりますのでご承知おきください。



「モーションロップ/関節可動域のトレーニング」体験講習会

開催日時 2019年12月14日(土) 10:00~14:00

会場 新宿NPO協働推進センター
新宿区高田馬場4-36-12 (西戸山第二中学校統合後施設を活用)

参加費 体験会 ¥5,000(税込)

持ち物 筆記具・指導員ベスト・運動出来る服装でお願いします。
体育館シューズ

アクセス 【バスでお越しになる場合】

- 各線 新宿駅西口より関東バスで『小滝橋』下車
(乗車時間 10分前後)
西口地下より標柱番号12・14を上った乗場から出るバス(すべて)
- 各線 高田馬場駅 早稲田口より都営バスで『小滝橋(郵便局前)』下車
(乗車時間 5分前後)
早稲田口を出て目の前、高架下の乗場

【最寄駅から徒歩でお越しになる場合】

- 東京メトロ東西線 落合駅
西武新宿線 下落合駅
より徒歩12分
- JR山手線、東京メトロ東西線・西武新宿線 高田馬場駅
- JR中央線 東中野駅・大久保駅
- 都営大江戸線 東中野駅・中井駅
より徒歩15分



FAX 06-6910-8620

| | | |
|---------|---|--|
| 指導員No. | | |
| 名前 | | |
| 住所 | 〒 | |
| 連絡先・FAX | | |

〒540-0008 大阪市中央区大手前1-7-31 OMM地下1階C-E室 TEL:06-6910-8558
 振込先:口座名義 一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟
 みずほ銀行 梅田支店(460) 普通口座 No.1272054

※体験会を受けていただき、インストラクターに変更も可能です。