



2021 第5回 歩行運動指導士養成講座

メディカルノルディック・ウォーキングとは？

- ① 歩行困難となる高齢者の数を減らすこと。
- ② 歩行困難になりかけてる人達の歩行能力を回復させること。
- ③ 既に歩行困難となった人達にも気力を持って努力を重ねることで体力の著しい低下を防ぐことが可能であることを伝え指導すること。

歩行運動指導士とは

超高齢化社会に突入し医療費の増大が深刻化する中、予防医療という分野に大きな期待が寄せられている訳ですが2016年全日本ノルディック・ウォーク連盟が発表した「メディカルノルディックウォーキング」という新たな概念に各方面から大きな期待と注目が集まっております。当連盟といたしましては今改めて人類の定義にもある「直立二足歩行」に焦点をあて「歩行運動指導士」という歩行運動のプロフェッショナル育成に注力してまいりたいと考えております。その分野において実績のある多くの先生方と連携の下、リアルに結果の出せる指導者育成を目指してまいります。内容としては日常的に自立した生活をおくる上で最も重要な「歩行運動」を徹底解析し、そのメカニズムをひもとき、自立体力が低下した高齢者や歩行弱者に対し各々にとって最も相応しいトレーニングプログラムと歩行指導を提供し未永く歩き続ける為の自立体力の向上と、その手法を的確に伝えることが出来る予防医療に特化したプロフェッショナルを育成してまいります。

資格取得に必要なカリキュラムと単位

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ① 矢野式スマートポールの理解と実践について／2.5単位 ※既にJNWL 骨関節アドバイザー資格を所持する者は免除とする ③ B+（膝、腰への負担を軽減し正しい歩行姿勢に誘導する）／1.5単位 ※既にJNWL インソールフィッティングアドバイザー資格を有する者は免除 ⑤ 疲労回復系KAATS加圧トレーニングのメカニズムの理解と応用／3.5単位 ⑦ スポーツストレッチの有用性とボディケアの基礎及び実践／2.5単位 | <ul style="list-style-type: none"> ② 水中（アクア）ポールウォーキングの理解と実践／4.5単位 ④ ヒーリンクス／トータルバランスコンディショニングの理解と応用／4.5単位 ⑥ GRUS歩幅測定計（歩幅を広げることで認知機能低下を予防）／1.5単位 ※既にJNWLのGRUS研修会に参加し所有、活用実践している者は免除 ⑧ Medical Nordic Walking/2.0単位 |
|--|---|

歩行運動指導士 2年以内に最終22.5単位を取得し歩行運動指導士登録と歩行運動指導士用ベストを購入していただくと歩行運動指導士となりメディカルノルディックウォーキングのホームページに顔写真とプロフィールがUPされます。（歩行運動指導士用ベスト¥11,000税込となります）

開催日	2021年11月20日（土）～21日（日）・27日（土）（東京会場2日間・大阪会場1日間）		
東京会場	20日（土）	武蔵野スイングホール10階スカイルーム	東京都武蔵野市境2丁目14-1
東京会場	21日（日）	AM・RISURUホールホール	東京都立川市錦町3-3-20
		PM・水泳実技 井上レディースクリニック	東京都立川市富士見町1-26-9
大阪会場	27日（土）	天満橋周辺	（大阪市中央区）

	時間	講義内容
20日（土） （東京会場）	10:00～12:00	⑧ Medical Nordic Walkingについて
	13:00～13:50	① 矢野式スマートポールの理解と実践について
	14:00～15:50	④ ヒーリンクス／トータルバランスコンディショニングの理解と応用
21日（日） （東京会場）	16:00～16:50	② 水中（アクア）ポールウォーキングの理解と実践（講義）
	10:00～12:00	⑤ 疲労回復系KAATS加圧トレーニングのメカニズムの理解と応用
	13:30～16:30	② 水中（アクア）ポールウォーキングの理解と実践（実技）
	時間	講義内容
27日（土） （大阪会場）	10:00～12:00	③ B+（膝、腰への負担を軽減し正しい歩行姿勢に誘導する）
	13:00～14:00	⑥ GRUS歩幅測定計（歩幅を広げることで認知機能低下を予防）
	14:00～16:00	⑦ スポーツストレッチの有用性とボディケアの基礎及び実践

裏面に、連絡先・指導員名・指導員No.を記入していただき、参加される講習に○印を入れ、必要項目を記入しFAXにて申込みをお願いします。

申込締切日11月10日（水）

指導員名		指導員No.	
住所	〒		
TEL		FAX	

2021年11月20日(土) 10:00~12:00

⑧ Medical Nordic Walking 受講費 ¥22,000 (税込) 単位2.0

教材として最新のMedical Nordic Walkingの本が付きます。

昨年発刊されましたMedical Nordic Walking II 著者 川内 基裕 先生よりMedical Nordic Walkingについて学びます。

受講

2021年11月20日(土) 13:00~13:50

① 矢野式スマートポールの理解と実践について 受講費 ¥27,500 (税込) 単位2.5

教材として矢野式スマートポール ¥14,080 (税込) が付きます。

ポールが足に絡まないスマートポールを使い勉強します。一般には販売していないスマートポールの販売権利も取得できます。(−3cmのみ)

受講 身長 cm

※既にJNWL骨関節アアドバイザー資格を所持する者は免除とする

2021年11月20日(土) 講義 14:00~15:50 実技 11日(日) 13:30~16:30

④ ヒーリンクス/トータルバランスコンディショニングの理解と応用 受講費 ¥49,500 (税込) 単位4.5

教材としてポジティブモーションハーネス ¥43,780 (税込) が付きます。

姿勢と歩行バランスを安全にアシスト! (ポジティブモーションハーネス) 運動不足・衰えによる筋力低下や疲れ・ストレスによる筋緊張から、筋膜との癒着による滑走不全に陥ると、関節可動域が制限され歩行バランスが崩れ、猫背・ゆがみ・つまずき・腰痛・膝痛など症状を引き起こす要因の一つと考えられています。最適な姿勢によるスムーズな歩行を維持・取り戻すことが重要です。

受講 身長 cm

2021年11月20日(土) 16:00~16:50 21日(日) 13:30~16:30 ※両日参加となります。

② 水中(アクア)ポールウォーキングの理解と実践 受講費 ¥49,500 (税込) 単位4.5

教材として水中ポール ¥24,200 (税込) が付きます。※20日は机上講習・21日は実技講習となります。

適切な水中トレーニングは重力環境を緩和する骨・関節機能の筋力増強を図る運動訓練に最適です。ポールを持つことで常に歩クリズムとバランスが取りやすくなります。ポールを使用した水中歩行運動は早い歩行運動が期待できます。

受講 身長 cm

2021年11月21日(日) 10:00~12:00

⑤ 疲労回復系KAATS加圧トレーニングのメカニズムの理解と応用 受講費 ¥38,500 (税込) 単位3.5

教材として足用サポーター ¥18,040 (税込) ・ポレロSET ¥15,400 (税込) が付きます。

加圧トレーニングの4つの重要な効果。1.筋力アップ 2.乳酸耐性/持久力の向上 3.柔軟性の向上 4.疲労回復

受講 身長 cm 大腿周り(付根) cm 腕周り(付根) cm

2021年11月27日(土) 10:00~12:00

③ B+ (膝、腰への負担を軽減し正しい歩行姿勢に誘導する) 受講費 ¥16,500 (税込) 単位1.5

教材としてB+ ¥4,950 (税込) が付きます。

膝関節の負担を少しでも減少させ、膝・関節痛を緩和する為の器具として医療用ではかねてから足底板(インソール)として利用されてきました。ノルディック・ウォークと併用することにより効果が向上することが認められております。

受講 靴のサイズ cm 足の実測値 cm

※既にJNWLインソールフィッティングアドバイザー資格を有する者は免除

2021年11月27日(土) 13:00~14:00

⑥ GRUS歩幅測定計(歩幅を広げることでの認知機能低下を予防) 受講費 ¥16,500 (税込) 単位1.5

教材としてGRUS歩幅測定計 ¥9,900 (税込) が付きます。

東京都健康長寿医療センター研究所の研究結果によると歩幅が狭いひとは広いひとにくらべ3.4倍認知症リスクが高まるそうです。この研究結果に着目し開発された計測機器です。

受講

2021年11月27日(土) 14:00~16:00

⑦ スポーツストレッチの有用性とボディケアの基礎及び実践 受講費 ¥27,500 (税込) 単位2.5

教材としてストレッチ・メソッドの本が付きます。

スポーツストレッチとボディケアの基礎を学びます。

受講

〒540-0008 大阪市中央区大手前1-7-31 OMM地下1階C-E室

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 普通口座 No.1272054

振込金額

振込先