



## 「北欧生まれの新しいウォーキングスタイルで健康づくり」

**専門のノルディック・ウォーク指導者を各種法人・健康保険組合・介護老人保健施設を始めとするデイケアセンター等に派遣します**

私達は「全ての人々が健康に!」を合言葉に、フィンランドで生まれた超合理的の全身運動であるノルディック・ウォークを国民全ての健康運動として普及させるべく、全国各地に指導者を派遣し実技指導を行っています。

### ○ プログラムおよび講師

中・高齢者の健康増進および健康維持に加え、介護予防対策として派遣依頼内容(メタボリック対策、アンチエイジング、美容&ダイエット、リハビリ、アスリート向けトレーニング等)に応じてプログラムを作成し、御要望に合致したチームを編成し指導者を派遣します。指導者は当連盟の専門技術委員および各講師、公認指導員が担当します。

### ○ 講義内容

「全ての人々が対象になる7つの運動強度とノルディック・ウォーク」

### ○ 実技指導内容

ウォーキングとノルディック・ウォークの違い

例1) 参加者全員による歩幅とスピード、姿勢の違いを検証します。

- ・ ポールを持つことによってウォーミングアップ、ストレッチの幅が広がります。
- ・ 上肢を積極的に活用する為、バランスの取れた全身運動となり消費カロリーを大幅にアップさせると共に膝、腰、足首等の関節にかかる負担を軽減します。

※ 実技を行うフィールドが必要ですので、主催者は公園など安全の確保された場所の手配をお願いします。

### ○ 派遣に関して

- ① 派遣に関しまして2名1組を基本とし、依頼先最寄りに在住の講師および公認指導員の中から選抜し派遣いたしますが、アシスタントとしてオピニオンリーダーを帯同することがあります。  
2名1組¥30,000-が基本ベースとなります。  
一講座につき、講義1時間+実技2時間の計3時間が基本となります。
- ② 但し受講人数が30名を超える場合は、15名増につき指導員1名が増員となりますので、増員1名につき¥10,000-の追加料金が発生します。
- ③ 交通費、宿泊費(宿泊を伴う場合)は実費精算とさせていただきます。  
※講師料に交通費を含めた形での請求書をお出しすることもできますので御相談下さい。  
なお研修内容、時間、人数等も別途相談可能です。
- ④ ポールレンタルが必要な場合は、1組あたり¥500-×参加人数が必要となります。

### ● 申込み・問合せ先

一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 事務局

〒540-0008

大阪府中央区大手前1丁目7番31号 OMM 地下1階 C-E 室

TEL: 06-6910-8558 FAX: 06-6910-8620

URL: <http://www.nordic-walk.jp/>