



TEAM・Fitbit 第二期メンバー募集

すべての人々の新しい健康づくりに必要不可欠なウェアラブルデバイス(全米でNo.1の人気を誇る)Fitbitが日本で初めて全日本ノルディック・ウォーク連盟と新たに連携協定を締結いたしました。これを機に日本国内でのファン層拡大の為JNWL公認指導員の中にチームSTAFFを育成し拡大を図って参ります。今回、大阪だけの開催となります。奮ってのご参加をお待ち申し上げております。

● 参加条件 : JNWL公認指導員で日常的にスマートフォンを使用しておりウェアラブルデバイスを用いた健康管理に興味のある方、またご自身が指導される生徒さんやノルディック・ウォーク仲間、その有用性を広く拡散させる意思のある方を募集します。

● 開催日時 : 2019年11月2日(土) 大阪会場
(締切日29日水曜日)
10:00~16:00

● 会場 : エル大阪 南71
大阪府中央区北浜東3-14

● 参加費 : ￥25,200-(税込) (fitbit FB505 RGY ￥25,200-,TEAM Fitbit専用シャツ&TEAM ワッペン授与)



RGY

fitbit機能睡眠ステージ

使い方 眠りのサイクルを確認して、睡眠の質を高めよう!

睡眠ステージ機能
Fitbit® が睡眠の質を高めます。睡眠記録や睡眠サイクル、睡眠の詳細などの革新的機能で、眠りの秘密を解明。

睡眠は、健康や気分など生活のあらゆる面に影響を与えます。最高のパフォーマンスを発揮したり、生産性を高めたり、体重の増加や気分の低下を助いたりするには、睡眠が役立ちます。すばらしい一日を過ごすように、毎晩の眠りの質を上げましょう。

睡眠には周期があり、深い睡眠、浅い睡眠、レム睡眠を繰り返します。FitbitはPurePulse®心拍計と高精度モーションセンサーを描画し、各睡眠ステージの時間と目覚めの時間を計測します。これらの機能で眠りの質を把握して、各睡眠ステージの時間をしっかりと確保できているか確認できます。

ベンチマーク を選択するとfitbitのちつ4000万人以上の60億回の睡眠データがあなたと同伴・同年代の平均動向と比較できます。

各種ステージのグラフと解説を見る事ができます。

自らの眠りのパターンを知る事で、習慣的な眠りへの改善の動機付けに役立ちます。

＜眠りのサイクルイメージ＞

- **覚醒** 10 - 30 回の短時間の覚醒は、正常な睡眠サイクルの一部です。
- **深い睡眠** 通常、深い睡眠は睡眠時間の半分を占め、記憶や学習の定着に役立ちます。
- **浅い睡眠** 浅い睡眠は、免疫システムやワークアウト後の身体的回復に重要な役割を果たします。
- **レム睡眠** レム睡眠は深い睡眠から覚めた状態のときに起こり、記憶の整理や固定に役立ちます。

TEAM・Fitbit 活動報告

Activity report showing a walk route on a map. Social media posts from the team, including one from Yumie O. and another from Tomokazu S. mentioning a team event.

申込書 FAX : 06-6910-8620

受講日・会場	11 月 2 日	大阪
指導員No.	Tシャツサイズ	
	S	M L XL
名前		
住所	〒	
連絡先・FAX		

〒540-0008 大阪府中央区大手前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