



## 第29期 ウォーキングライフマイスター募集要項

### ウォーキングライフマイスター（WLM）とは

一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員およびディフェンシブリーダー・アグレッシブリーダー（准指導員）の育成を主たる任務とする。連盟指導部メンバーのことを総称してWLM（ウォーキングライフマイスター）と呼びウォーカーに対する身体バランスの向上と歩行環境の改善をテーマに広い見識を持ち連盟指導部内においてリーダーとなる存在。WLMは専門技術委員長・専門技術委員・主席講師・主任講師・講師・助講師から構成され全員が本部帰属となる。尚、各都道府県連盟の立ち上げの際にはWLMの在籍が必須で県内の普及啓発活動においても絶えず中核を担わなければならない。

06-6910-8558 お申込み・不明な点等ございましたら本部事務局までお問合せ下さい。

会期 2025年6月19日（木）～21日（土）（大阪）  
2025年7月 5日（土）～ 6日（日）（東京） TOTAL 5日間の受講が必要です。

受講費用 **¥335,000**（税抜¥304,545）※宿泊・食事代は各自でお願いします。

大阪会場 日程 2025年6月19日（木）～21日（土） 3日間

集合時間 19～21日受付時間 9:40～9:55 21日終了予定時間 16:30

会場 大阪市中央区 天満橋周辺予定（本部周辺）

講義内容 自立体力検定士

MIZUNO腰部骨盤ベルト

ユニバーサルアドバイザーⅠ

ウォーキングライフマイスターとして

ディフェンシブ・アグレッシブ実技指導

指導員教本と養成講座までの準備

③ B+（膝、腰への負担を軽減し正しい歩行姿勢に誘導する）

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)

⑩ AYURI STYLING POLE

東京会場 日程 2025年7月 5日（土）～ 6日（日） 2日間

5～6日受付時間 9:40～9:55 6日終了予定時間 16:30

会場 5日 東京都立川市周辺

6日 井上レディースクリニック

東京都立川町富士見町1-26-9

水中POLE 講義・実技

講義内容 ⑧ Medical Nordic Walkingについて

① 矢野式スマートポールの理解と実践について

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

⑪ 段階着圧と血流 GW

② 水中（アクア）ポールウォーキングの理解と実践

### 費用内訳/教材

プロテクションハーネス・スマートポール・C3fit・水中ポール・JNWL公認アグレッシブ・ディフェンシブポール・AYURIポール・骨盤ベルト・歩幅計・インソール・認定書・WLM専用ユニホーム（ベスト・キャップ）・IDカード・徽章

（一社）全日本ノルディック・ウォーク連盟  
〒540-0008

大阪府中央区大手前1-7-31

OMMビル地下1階 C-E室

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