



## 第26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。

会期 2022年5月12日(木)～14日(土) (大阪)  
2022年5月21日(土)～22日(日) (東京) TOTAL 5日間

受講費用 **¥330,000** (税抜¥300,000) ※宿泊・食事代は各自でお願いします。

大阪会場 12日受付時間 9:40～9:55 14日終了予定時間 16:00

会場 大阪府中央区 天満橋近辺予定 (本部近辺)

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認知機能低下を予防)  
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

東京会場 日程 2022年5月21日(土)～22日(日) 2日間

会場 21日 立川市女性総合センター アイム 東京都立川市曙町2-36-2  
22日 AM:講義 立川市女性総合センター アイム  
PM:水泳実技 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

集合時間 21日・22日(土) 受付9:40～9:55

講義内容 ⑧ Medical Nordic Walkingについて  
⑤ 矢野式スマートポールの理解と実践について  
② 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 水中(アクア)ポールウォーキングの理解と実践(講義)  
① 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  
② 水中(アクア)ポールウォーキングの理解と実践(実技)

### 費用内訳/教材

プロテクションハーネス・カーツ・スマートポール・水中ポール・JNWL公認アグレッシブ・ディフェンシブポール・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](tel:06-6910-8558) [FAX:06-6910-8620](tel:06-6910-8620)