

# 第9期歩行運動指導士養成講座

## 歩行運動指導士とは

健康寿命を延ばす上において最も重要な歩行能力の維持、向上。

QOL向上を最大のテーマに、歩行能力を向上させる為の最先端の技術や手法を学び、ダイレクトにその成果を導き出すことを使命として考案された、正に健康長寿社会実現の為の新・資格制度。

それこそが「歩行運動指導士」という資格なのである。

2018年2月、WLM20期より水中ポールウォーキング・トータルバランスコンディショニングヒールックスを取入れ歩行運動指導士養成プログラムがスタートし、2018年8月第1期歩行運動指導士が誕生しました。現在では全てのカリキュラムがWLM養成講座に取入れられ、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末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。尚、第8期歩行運動指導士・第28期WLMより新たにリハビリテーションのノウハウによって生まれた新しいウォーキングポール（AYURI）・段階着圧を使ったタイツC3fit（GW）を導入します。第1期～第7期の歩行運動指導士も是非この機会に新たな取組みに参加していただければと思います。

**開催日** 大阪会場1日間 2025年6月21日（土）・東京会場2日間 7月5日（土）6日（日）・TOTAL3日間

大阪会場 6月21日（土） 大阪市中央区天満橋近辺予定

東京会場 7月5日（土） たましんR I S U R Uホール（立川市市民会館）

東京会場 7月6日（日） 井上レディースクリニック（水中POLE 講義・実技）

## カリキュラム

- ① 矢野式スマートポールの理解と実践について
- ② 水中(アクア)ポールウォーキングの理解と実践
- ③ インソール B+（膝、腰への負担を軽減し正しい歩行姿勢に誘導する）
- ④ ヒールックス/トータルバランスコンディショニングの理解と応用
- ⑥ GRUS歩幅測定計
- ⑧ Medical Nordic Walking
- ⑩ AYURI STYLING POLE
- ⑪ 段階着圧と血流 GW



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。受講項目が不明な場合は本部 池田までご連絡をお願いします。

申込締切日5月31日（金）

指導員名		指導員No.	
住所	〒		
TEL		FAX	
e-mail	@		

2025年6月21日（土） 10:00~11:00

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)	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			
※GRUS歩幅測定時計を持っているWLM・指導員は免除			

2025年6月21日（土） 11:00~14:00(休憩1時間含む)

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）として利用されていました。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・WLMは免除			

2025年6月21日（土） 14:00~16:00

⑩ AYURI STYLING POLE	受講費	¥19,800 (税込)	単位1.8
教材としてアユミングポール¥19,800 (税込) が付きます。			
リハビリテーションのノウハウによって生まれた新しいウォーキングポールです。			
受講			

2025年7月5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についてを学びます。			
受講			

2025年7月5日（土） 13:00~14:00

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。一般には販売してないスマートポールの販売も出来ます。（-3cm・-5cmのみ）			
受講		身長	cm
※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			

2025年7月5日（土） 14:00~15:00

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			
受講		身長	cm

2025年7月5日（土） 15:00~16:00

⑪ 段階着圧と血流「GW」	受講料	¥23,000-	単位1.8
教材としてタイツ・アームカバー・ゲーターが付きます			
血流と段階着圧の勉強となります。			
受講			

2025年7月6日（日） 10:00~16:30

② 水中ポールウォーキング指導士	受講費用	¥69,000 (税込)	単位6.3
教材として教本2冊、水中ポール、指導士専用ラッシュガード&パンツ、Tシャツ、認定書、IDカード（ホルダー付き）			
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く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
申込後、申請書郵送します。			

振込金額	
------	--

振込先

〒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