

A photograph of a park path with benches and trees. The path is paved with large, irregular stone tiles and is flanked by lush green trees and foliage. Several black metal park benches are visible along the path. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day, with dappled sunlight filtering through the leaves.

MITUMASA  
MIYASHITA

Founder

2009~2024

JAPAN  
NORDIC • WALK  
LEAGUE

Photo by Shinji Sato

JAPAN NORDIC • WALK LEAGUE / OFFICIAL CAMERAMAN



# 宮下 充正

東京大学名誉教授

1936年生まれ。東京大学大学院 教育学研究科体育学専攻 博士課程終了後、  
名古屋大学教養部講師、同助教授を経て1973年東京大学 教育学部体育学講座助教授、  
1981年同教授、1987年より新設のスポーツ科学講座教授、1989年東京大学教育学部長  
1997年東京大学を定年退官、名誉教授、東洋英和女学院大学教授、放送大学教授、  
アメリカスポーツ医学会(ACSM)評議員、アメリカ体育アカデミー外国人評議員、  
国際バイオメカニクス学会名誉会員、(財)日本水泳連盟理事・医科学委員を経て  
(社)日本ウォーキング協会会長、(社)日本エアロビックフィットネス協会会長、  
日本市民スポーツ連盟会長、アジア市民スポーツ連盟会長  
IVV国際市民スポーツ連盟 筆頭副会長  
2009年10月に(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 初代会長に就任  
日本ノルディック・ポール・ウォーク学会 最高顧問

★2008年 秩父宮スポーツ医・科学賞 受章

★2017年 叙勲「瑞宝中授章」 授賞

★正四位瑞宝中授章



歩高楼

長野県茅野市は蓼科山に  
ひっそりとたたずむ蓼科歩高楼  
2006年  
すべてはここから始まった





## IVV OLYMPIAD 2009

第11回JAPAN富士・富士五湖大会

組織委員会/会長 宮下充正

ヨーロッパを中心とする世界22カ国から9000名にのぼる  
参加者が山梨県は富士・富士五湖周辺に集結、スイミング  
サイクリング、ウォーキング&ノルディック・ウォークの  
健康スポーツを思い思いに楽しみ友情を分かち合った





# 2010 第一回 JNWL公認指導員研修会

全日本ノルディック・ウォーク連盟初の公認指導員研修会が  
三重県伊勢志摩のアクアヴィラ伊勢志摩で開催される  
当時の近畿日本鉄道株式会社／丸山常務取締役のご尽力により  
その後3年間にわたり施設を利用させていただくこととなった。



アクアヴィラ伊勢志摩の広大な敷地の中を  
ノルディック・ウォークで散策



全日本ノルディック・ウォーク連盟として  
宮下先生から初のご講義をいただく



中庭にて実地研修スタート前のウォーミングアップ



指導部の専門技術委員を務める稲治先生による実地研修



全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員  
メンバー初の集合写真



宮下先生とえば「釣り」  
伊勢湾で釣り上げた真鯛とチヌを料理長にお願いし  
刺身に・・・

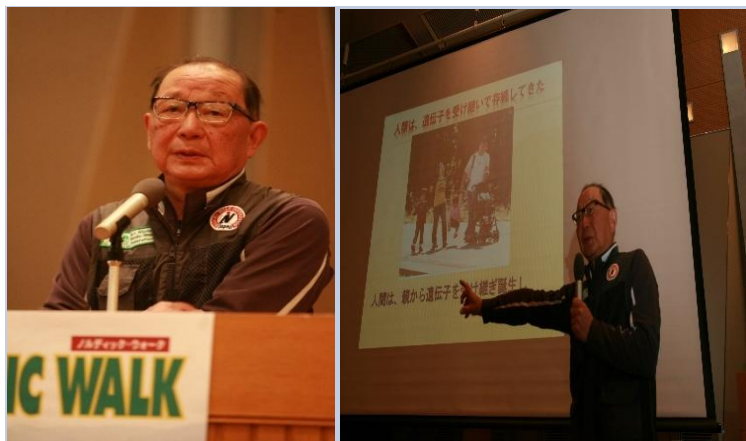
# 2011 奈良まほろば・長野県&新潟県

## アクアヴィラ伊勢志摩 合同研修会

平城遷都1300年祭を迎えるにあたり奈良県まほろばの大会に参画、せんとくんにも  
ノルディック・ウォークを学んで貰い冬には長野県の野沢温泉村や白馬村を訪問し  
ノルディック・ウォークの起源であるノルディックスキーやスノーシューを学んだ。  
新潟県の津南町にもこの年からお世話になることとなり冬場の研修が充実した年となった







アクアヴィラ伊勢志摩でのご講義



アクアヴィラ敷地内のプライベートビーチにて、宮下先生&奥様と共に



アクアヴィラ伊勢志摩の正面玄関にて記念撮影



当連盟のWLMで栄養士を務める市井先生にもご講義をいただいた

## 2012 長野県白馬スノーウォーク

2011年に続き長野県白馬において第2回のスノーウォーク大会が開催された。宮下会長はスノーシュー、歩くスキーを指導された後ゲレンデスキーも楽しみたいと見事な滑りを披露された。





## 2012 日本マスタース水泳

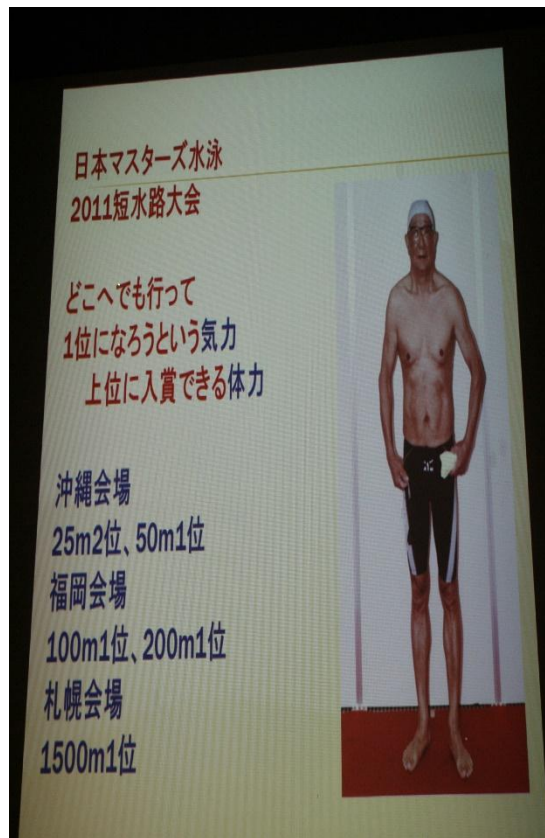
「どこへでも行って1位になろうという気力と

1位に入賞できる体力が大切」 とのお話し

沖縄会場25m2位以外は50m1位、

福岡会場100m1位、200m1位

札幌会場1500m1位、2011年の記録を基にご講演







## 2013 山形県 鶴岡市・マイドーム大阪 第2回日本ノルディック・ウォーク学会

宮下充正先生(名誉大会長)の指導の下、2013年6月で既に15回の開催を数え行政主導としては日本国内で最も歴史ある大会「第15回国際ノルディック・ウォークin湯野浜」において第一回のJNWLビーチノルディック・ウォーク研修会が実施される。

同年、大阪では第2回日本ノルディック・ウォーク学会が大会長／松谷之義先生(医師)の下、実施された。

## 2014 第3回日本ノルディック・ウォーク学会／お茶の水女子大学

第3回日本ノルディック・ウォーク学会がお茶の水女子大学／太田裕治教授大会実行委員長、  
大会長／川内基裕先生(医師)の下、開催された。第4回の公認指導員研修会は新潟県津南町の  
ニューグリーンピア津南にて開催された。

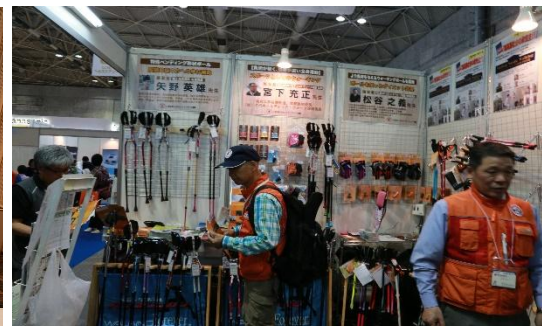




# 2015 東京お台場ノルディック・ウォークフェスタ開催

東京お台場で初のノルディック・ウォークフェスタが開催され1000名を超す参加者が集結、ノルディック・ウォークブームの予感を感じる年となった。静岡県浜名湖や鳥取県倉吉市で開催されたウォークフェスタにおいてもノルディック・ウォークでの参加者が急増、宮下先生の金言「歩かなければあるけなくなる」というメッセージが世に広まった年でもあった。





## 2016 慢性期医療展

慢性期医療展&バリアフリー展の大会長を務める  
松谷之義先生からのご依頼により全日本ノルディック  
・ウォーク連盟としてブースを出展、宮下充正会長は  
記念講演において多くの医療関係者から喝采を浴びた  
この年からホワイトベスト(医療従事者)制度がスタート







# 2017 叙勲

## 瑞宝中授章

2008年に「中高年の運動プログラムに関する総合的研究」で  
秩父宮記念スポーツ医科学賞を受賞しておられる宮下充正会長が  
新たに叙勲を受けられることになりました。

4月29日(土)日本国政府より2017年度 各界で功績があった人を  
讃える「春の叙勲」受賞者が発表され全日本ノルディック・ウォーク  
連盟会長(東京大学名誉教授)宮下充正先生が「瑞宝中授章」を受賞  
されました。

公共的な職務において特に重要な職務を果たし功績をあげられたこと  
が評価されたとのことです。



# 2018 第7回日本ノルディック・ウォーク学会

## 奈良／天理大学にて開催される

西日本統一指導員研修会が岐阜県は下呂温泉にて開催された、  
新たにJNWL「歩行運動指導士」の新制度がスタート  
東京ノルディック・ウォークフェスタがお台場にて開催



天理大学 中谷敏昭教授／大会長を囲んで記念撮影



学会記念ウォークが奈良公園周辺にて開催



学会記念ウォークの集合写真(奈良公園にて)



メディカルマイスター(ホワイトベスト)  
歩行運動指導士(スカイブルーベスト) 新制度



1000人を超す参加者の東京ノルディック・  
ウォークフェスタinお台場



東京ノルディック・ウォークフェスタご挨拶



# 2019 第8回日本ノルディック・ウォーク学会が山梨県富士急 ハイランドホテルで開催／大会長 ： 矢野英雄先生

## 杉浦地域医療振興賞 受賞



長野県小海町／日本のフィンランドが学会事務局に  
フィンランド夏至祭に併せて指導員統一研修会を実施



# 2020 東京オリンピックイヤー



国立オリンピック記念青少年総合センターにて宮下会長のご講義



公益財団法人 スポーツ安全協会の助成を受け指導員講習会を実施



エアーアーチの後方には宮下会長が学校長を務める首都医校が見える  
新宿公園にて研修会を実施



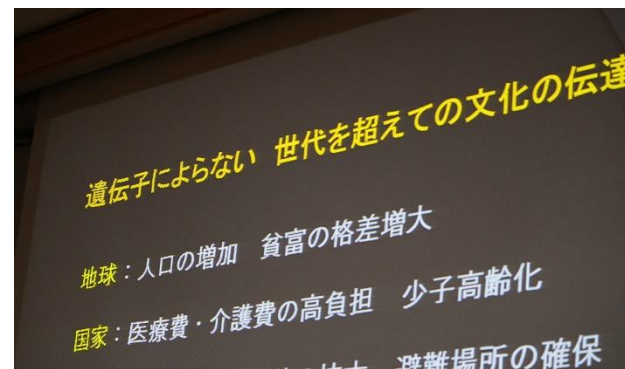
2020東京オリンピックのタイミングで都庁前の新宿公園にて研修会を実施



# 2021 東日本統一指導員研修会

少子高齢化に加え貧富の差が拡大する昨今、医療費・介護費の  
高負担が社会では大変大きな問題、遺伝子によらない世代を超え  
た文化の伝達が重要となる。Exercise is Medicine

「歩かなければ歩けなくなる」 宮下充正





# 2021 東京ノルディック・ウォークフェスタin新宿





# 2022 琉球八社・沖宮参拝

ロシアによるウクライナ侵攻をはじめ世界情勢が混沌とする中  
世界平和を願いつつ沖縄県の本土復帰を踏まえ改めて平和への祈りを捧ぐ





# 2023 第25回 国際ノルディック ウォークin鶴岡 (山形県)

長野県 小海町フィンランディアウォーク





# 2024 SUNTORYプレゼンツ ノルディック・ウォークフェスタJAPANシリーズ

大阪・大分(別府)・千葉・岐阜・奈良・東京・宮城(仙台)・北海道(札幌)・埼玉・長野・広島・滋賀・熊本・大阪



# 創始者 宮下充正先生／2009～2024の歴史

2009年10月1日一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟の初代会長としてご就任以来、数々の御功績を残され国民の健康維持増進と超高齢化する日本社会においてシニア層の健康寿命延伸と医療費削減の為、産官学を問わず多くの指導者を育成され予防医療の拡充に多大なる貢献を果たしてこられました。

また2024年現在全国で3500人ものノルディック・ウォーク公認指導員を世に輩出されたことは当連盟の歴史そのものであり今後も未来永劫にわたり当連盟のかかわる総ての人々が心に深く留めておかなければならない事実と御功績であります。よってここにその記録の一部を記録することと致します。

JNWL 本部