

第10期 歩行運動指導士募集

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リングスを取り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養成講座に取り入れられ、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、自身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身体力の向上と、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。第10期より新たにb.ring・リカバリーウェアが加わります。

b.ringの理解と実践

ノルディック・ウォークの効果・効能を自他共に数字で確認できる環境を提供する為のツール。

教材：b.ringが付きます



b.ring(ブリング)とは
健康データ取得・分析可能な
健康管理用スマートリングです。
重さわずか3g、指にはめるだけで
健康状態をリアルタイムで計測できます。

b.ring

健康の鍵はリアルタイムの 心拍数モニタリングから

遠赤外線が分かる心拍数はストレス、運動不足、疲労は現在の健康状態を示す重要な指標であり、注意深く観察することが重要です。リアルタイムの心拍数モニタリングで、健康状態を継続的にチェックしましょう。

- リアルタイムの心拍数をモニタリング
- 最大値・平均値・変動率などを表示
- 心拍数データも履歴表示可能な設定



受講費：¥18,000 (税込)

10期よりの NEWプログラム



リカバリーウェアの理解と実践

新ブランドRecovusで姿勢を支え筋肉の緊張を緩める。近年注目のリカバリーウェアを学ぶ。

教材：リカバリーウェアが付きます。

新感覚!!
**ノルディック・ウォーク
リカバリーウェア登場**

ノルディック・ウォーク・リカバースで相乗効果
歩行能力の維持、向上をサポートします!

生地はポリエステル100%で伸縮性と透気性◎/5種類の鉱石を配合した特殊なインクをプリント
【サイズS・M・L・LL】

着るだけで変わる!機能性リカバリーウェア

- ① 身体の柔軟性が増し、転倒防止に繋がります。
- ② 体幹が強い背筋が伸びて姿勢よく歩くことが可能。
- ③ 体幹が強いことにより、ノルディックウォークの歩幅が広がります。

【全身運動であるノルディック・ウォーキングとリカバースは相乗効果!】
歩行時のサポートに加え、血流量を増やすことで疲労軽減や回復までサポートし、持続可能な健康習慣に導きます。もっと歩くのが楽しくなります!

リカバースはメリットが豊富

トルマリン、アツクシリオンなど5種類の鉱石と遠赤外線発熱により、運動と代謝をサポートしウォーキングの疲れを軽減。

	リカバース	A社	B社
使用鉱石	5種類	2種類	1種類
効果	遠赤外線・体幹強化・柔軟性向上など	遠赤外線・体幹強化など	遠赤外線・柔軟効果など
素材	綿・化学繊維など多素材	化学繊維・綿	化学繊維
用途	普段着・エコファームスポーツ・アウトウェア等	日常・運動着	ハイジヤム

【発祥地】 東京都中央区
【販売先】 東京都中央区
【お問い合わせ先】 株式会社リカバース 03-5561-8888

Recovus 株式会社リカバース | 〒100-0051 東京都中央区 3-4-3 / TEL 03-5561-8888

受講費：¥15,000 (税込)

歩行運動指導士プログラム

矢野式スマートボール の理解と実践について

ボールが足に絡まない3次元的な曲げ加工を施したバランス専用ボールについてを学びます

教材：矢野式スマートボールが付きます



受講費：¥27,500 (税込) 単位2.5

水中ポールウォーキング指導士

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。

教材：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



受講費：¥69,000 (税込) 単位6.3

リカバリーインソール

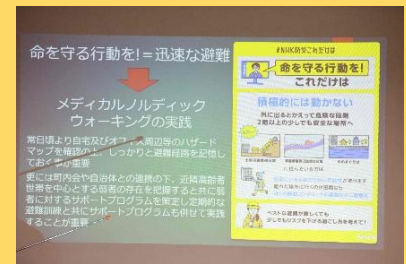
膝、腰への負担を軽減し正しい歩行に誘導します

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）として利用されてきました。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。

教材：インソールが付きます
受講費：¥16,500 (税込) 単位1.5

防災対策としてのノルディック・ウォーク

命を守る行動とノルディック・ウォーク



受講費：¥6,800 (税込)

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

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・つなずき・腰痛・膝痛などの症状を引き起こします。

教材：ポジティブモーションハーネスが付きます



受講費：¥49,500 (税込) 単位4.5

GRUS歩幅測定

歩幅を広げることで認知機能低下を予防

東京都健康長寿医療センター研究所によると歩幅が狭い人は、広い人に比べて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器です。

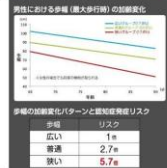
教材：GURUS歩幅測定計が付きます

ノルディックウォークで認知症予防

GRUS

最新の研究では歩幅が狭いと認知症リスクが5.7倍高まります！

東京都健康長寿医療センター研究所が1686名を最大13年間追跡調査したところ、男性では5人に1人（約18%）が、女性では4人に1人（約25%）が、90歳までの間に歩幅がどんどん狭くなる事がわかりました。その一方で、男女とも5人に1人は、歩幅が広い状態のまま90歳まで維持されます。歩幅が「狭い」グループは「広い」グループに比べて、認知症発症リスクが5.7倍高いことが示されています。

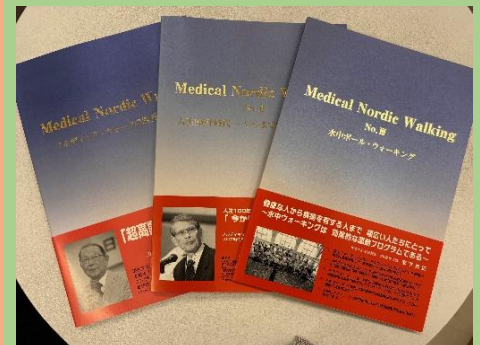


受講費：¥16,500 (税込) 単位1.5

Medical Nordic Walking

Medical Nordic Walking II 著者：川内基裕先生よりMedical Nordic Walkingについて学びます。

教材：Medical Nordic Walking II が付きます。



受講費：¥22,000 (税込) 単位2.0