

ノルディックウォーキングさわやか健康講座を開催します

みちのく公園では広大な公園内に張り巡らせた園路を活用し、園内の四季折々の花々や風景を楽しみながら、楽しく運動できるノルディックウォーキングコースを開設しています。平成28年3月にはNPO法人日本ノルディックフィットネス協会公認コースを取得いたしました。初心者から上級者まで対応できるコースとして愛好家の皆様から親しまれています。

この度、「ノルディックウォーキングさわやか健康講座」を実施いたします。この講座はノルディックウォーキングの基礎を座学と実践レッスンで学ぶ全5回の講座です。ノルディックウォーキングとは？ 道具の選び方、健康チェックや有効な水分補給・栄養補給の仕方などを座学で学び、実践講義ではポールを使った歩き方から、姿勢、ストレッチ、自分のフォームの改善点のアドバイスなどをINWAおよびJNFAの公認指導員が丁寧に指導いたします。

コロナ禍で運動不足を感じている方、生涯現役で健康を維持したい方、運動はしたいけどあまり体に負担にならないものを探している方などあらゆる世代の方々にお勧めです。ぜひこの機会に受講してみたいはいかがでしょうか？

開催概要は別添資料をご覧ください。



資料配信先：宮城県政記者クラブ・仙台市政記者クラブ・東北電力記者クラブ・仙南記者クラブ

問合せ

国営みちのく杜の湖畔公園 みちのく公園管理センター
〒989-1505 宮城県柴田郡川崎町大字小野字二本松53-9
Tel 0224-84-5991(代) Fax 0224-84-5992
企画運営課長 合田 健太郎(内線672) 広報担当 菅原 利之(内線673)

MICHINOKU PARK

ノルディックウォーキング

全5回講座 充実の内容 さわやか健康講座



関節や膝への負担軽減

消費エネルギー量 UP

筋肉の引き締め

姿勢改善

こり解消

歩行安定

大 参加者募集
9月スタート

生涯現役・ハッピーライフ!!



みんなで楽しく! 自然豊かな公園で Let's フィットネス!

主催



みちのく
ノルディックウォーキング
ネットワーク

みちのく公園

◆ 講座内容

	座学 (30分)	実技 NWレッスン (90分)
9/25 土	ルディックウォーキングとは？ 実践者が語る NW の魅力	NW の特徴を実践を通して基礎から知る。 姿勢について・ウォーキング・ポールテクニク (引きずり歩き)
10/23 土	ルディックウォーキングを楽しもう！ ふさわしい用具の準備	リズムのあるウォーキングでポール活用として「突いて・押す」 感覚をマスター。推進力を体感する。ウォーミングアップのコツ。
11/20 土	運動中の水分補給 なぜ水分補給は必要か？	ポールを活用し後方へ押す意識を高め大きな歩行へとつなげる。 ポールを使ったクーリングダウンのコツ。 ※ストレッチングについて特徴などを改めて学ぶ。
12/18 土	自分の身体を覗いてみよう 体成分分析器でボディチェック	ウォーキングテクニクとポールテクニクを融合させ自分のリズム を完成させる。後半はフォーム撮影&個別フィードバック。 ※動的ストレッチングについて特徴を知る。
1/22 土	効果的な栄養補給は？ 行動食と運動後の栄養補給について	前回のフィードバックを活かした NW の実践。 4 回目で確認した自分のフォームの改善点について意識して歩く。 簡易体力測定による初回との比較。

◆ 講師紹介

星 勝久：INWA 公認「ナショナルトレーナー (NT)」健康運動指導士・スクエアステップ指導員

高橋 政行：JNFA 公認「マスターインストラクター (MI)」・健康科学アドバイザー
健康運動指導士・レクリエーションインストラクター

佐藤 俊一：JNFA 公認「アドバンスインストラクター (AI)」

鈴木 邦明：JNFA 公認「ベーシックインストラクター (BI)」

株式会社明治：11/20(土)・1/22(土) 座学担当

◆ 募集要項

定員	先着 20 名程度 (最小催行人数 6 名)	
時間	10:30 ~ 12:30 (各回約 2 時間)	
受付	南ゲート入口前	
持ち物	ペン、運動しやすい服装、靴、帽子、水分、着替え等、雨天時は雨具 ※ポール無料レンタル有	
参加費	65 歳未満：10,000 円 65 歳以上：8,000 円 年間パスポートをお持ちの方：6,000 円	※全国の国営公園で利用できる、年間パスポート代が含まれます ※参加費は初回参加時に集めます ※年間駐車バスポートは別途ご購入いただくことができます
特典	月例 NW 体験会 (300 円 / 回) にも無料でご参加いただけます。 9/26(日) ~ 3/20(日) の期間、毎月 2 回開催 ※開催日の詳細は改めてお知らせいたします	

◆ プログラム申し込み・お問い合わせ

- ◇ 申込期限：9/15(水) 必着
- ◇ 申込方法：お電話にて承ります。(氏名・住所・電話番号・参加人数をお知らせください。)
- ◇ 申込・お問合せ：みちのく公園管理センター 企画運営課 tel: 0224-84-5991