

◆ 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