

まちの先生講座 講座企画書

講師名 渡部 晃

講師紹介（自己紹介）

（社）全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員として、入間市内を中心としたサークルを結成して、現在は週二回の教室を開催しております。他にも各方面からの要請により講座の開催、指導等をおこなっております。

講座名 「健康のため、ノルディック・ウォーク、始めませんか」

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

ノルディック・ウォークは二本のポールを持って歩く事によって、安定した歩行が出来、膝・腰等に対する負担が軽減され、大きく腕を前後にして大股で歩く事によって、全身運動になり健康増進に適しています。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1コマ目】

- ・ノルディック・ウォークとは？
- ・ノルディック・ウォークの効果・効能等
- ・ノルディック・ウォークの歩き方（基本）

【2コマ目】

- ・ノルディック・ウォークの現状
- ・ノルディック・ウォークの歩き方（応用）
- ・ポールを利用したエクササイズ

【3コマ目】

- ・ノルディック・ウォーク
- ・ノルディック・ウォーク
- ・室外ウォーク（状況により）
- ・まとめ

持参いただくもの

運動の出来る、服装・靴・タオル・両手が空くリュック等（特に最終日）で水分補給の準備をして下さい。

使用教材

ポールは準備をします、他は特に必要ありません。