

全身を使って「有酸素運動」

募集中!

# ノルディック

# ウォーキング初心者講習会

- 「ウォーキング以上、ランニング未満」を求めているあなた
- 毎日のウォーキングがマンネリのあなた

さあ、一緒にノルディックウォーキングを始めましょう!

## 内容&日程

- |   |           |
|---|-----------|
| ◇1回目「ポールに慣れよう」<br>～基本テクニックのマスター～  | 7月7日(土)   |
| ◇2回目「基礎を固めよう」<br>～基本的なポイントのチェック～  | 8月4日(土)   |
| ◇3回目「レベルアップしよう」<br>～様々なテクニックのマスター～  | 9月1日(土)   |
| ◇4回目「学んだことを長距離でチャレンジ」<br>～自然なウォーキング&ポール技術のマスター～<br>※大和総合運動公園周辺コース(5km)を予定 | 10月20日(土) |

会場 大和総合運動公園

参加資格 ノルディックウォーキングに興味のあるかた **先着20名**  
※期間中、ウォーキングポールは参加者全員に貸出いたします。

参加料 3,000円(光市スポーツ安全会費含む)

申込み 光市総合体育館内 (公財)光市スポーツ振興会

☎0833-72-9100

期 日 平成30年6月27日(水)まで(定員になり次第締切)

主 催 公益財団法人 光市スポーツ振興会

後 援 光市教育委員会 光市体育協会

協 力 ミズノスポーツサービス株式会社



# ノルディックウォーキング初心者講習会

開催要項



- 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
- 後援 光市教育委員会 光市体育協会
- 協力 ミズノ株式会社
- 指導 全日本ノルディックウォーク公認指導員  
**梅岡 由美香 氏**
- 内容&日程 ノルディックウォーキングは「専用の2本のポールを持って歩くウォーキングで、通常のウォーキングよりも身体への負担も少なく、運動効率の高い全身運動」です。  
ノルディックウォーキングの基礎知識を身につけて新しいスタイルのウォーキングを楽しみましょう。

初心者基礎講習 講習時間 9:30~11:00 受付 9:00~

No.	日程	カリキュラム	内容
1	7/7 (土)	「ポールに慣れよう」	基本テクニックをマスターし、ポールを持つことになれます。
2	8/4 (土)	「基礎を固めよう」	効果を引き出すため、足運び等、基本的なポイントをチェックします。
3	9/1 (土)	「レベルアップしよう」	ポールを使用したトレーニングや様々なテクニックを身につけていきます。
4	10/20 (土)	「学んだことを長距離でチャレンジ」	学んだ技術や知識を使い長い距離を歩くことで、ジックリ身体に覚えこませてください、自然なウォーキング&ポール技術を養います。

- 会場 大和総合運動公園
- 参加資格 ノルディックウォーキングに興味のある方、継続して楽しみたい方 **先着20名**
- 参加料 3,000円 (スポーツ保険料含む)
- 準備品 ノルディックポール (ある方) ・タオル・歩きやすい服装・室内シューズ・外用シューズ  
手袋 (滑り止め用) ・飲み物
- 申込み 申込書に必要事項ご記入の上、**平成30年6月27日 (水) までに (期限厳守)**

〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内  
(公財)光市スポーツ振興会に申し込んでください。(FAX可)  
TEL(0833)72-9100 FAX(0833)72-9550

※申込設置場所：光市総合体育館 大和総合運動公園 光市スポーツ館  
あいぱーく・地域づくり支援センター 各コミュニティセンター

- その他 (1) 参加者は自己の健康に十分注意し、行事中の事故・傷病等については、主催者が応急処置を行うが、その他の処置については自己の責任において行うこと。  
(2) 終了後は、サークルを作って継続的に活動して行く予定です。  
(3) 教室開催中はポールを無料で貸し出します。

## ノルディックウォーキング初心者講習会 参加申込書

受付No.	フリガナ氏名	性別	生年月日 年齢	住所 (TEL※できれば携帯)	ポール
		男 ・ 女	年 月 日 ( 歳)	〒 -  (TEL )	有 ・ 無

※行事中の事故・傷病・紛失等に対し、自己の責任において参加します。  
※行事中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることを了承します。  
※主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承ください。事業の趣旨に反する使用はいたしません。