



ナショナルコーチに学ぶ

特別教室！

NW経験が浅い方から  
アクティビティリーダーの方

# ノルディックウォーキングの 基本テクニックを 再考する

講師

星 勝久  
ナショナルコーチ

予防福祉健康増進推進室  
健康運動指導士  
国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)認定  
ナショナルコーチ



ノルディックウォーキング(NW)は全身の90%もの筋肉を使う運動として知られており、普通歩行と比較すると平均20%ほどエネルギー消費がアップしたという研究結果が報告されています。

しかし、この運動効果は、NWの基本テクニックをしっかりと身につけて歩くことで得られるものです。

この教室では、基本テクニックを徹底的にトレーニングし、しっかりと身につくようなレクチャーをします。

この教室で改めて、基本テクニックを磨きましょう！



開催日 **3月27日(日)** 10:00～12:30

会場 **東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス  
及び周辺**

料金 **2,700円** (資料代、消費税込み)

持ち物

- ◆ NWポール〔レンタルあり(310円)〕
- ◆ 両手が塞がらないバッグ  
(ウエストポーチ、リュック等)
- ◆ 歩きやすいシューズ・服装
- ◆ 帽子
- ◆ 水分補給用飲み物

内容

- ◆ NW基本テクニックについて
- ◆ NWポールを使った準備運動・整理運動の紹介
- ◆ NW基本テクニック講習
- ◆ 基本テクニックを意識してコース歩行

※雨天時には室内のみの実技になることもあります。  
ご了承ください。

定員 **40名** (先着順)  
定員になり次第締め切らせていただきます。

締切 **3月23日(水)**  
\*締切日以降のキャンセルには原則として料金が発生します。  
ご了承ください。

※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

お申込み・お問合せ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00～17:30

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

MAIL◇info@tfu-ac.net

FAX◇022-208-7791

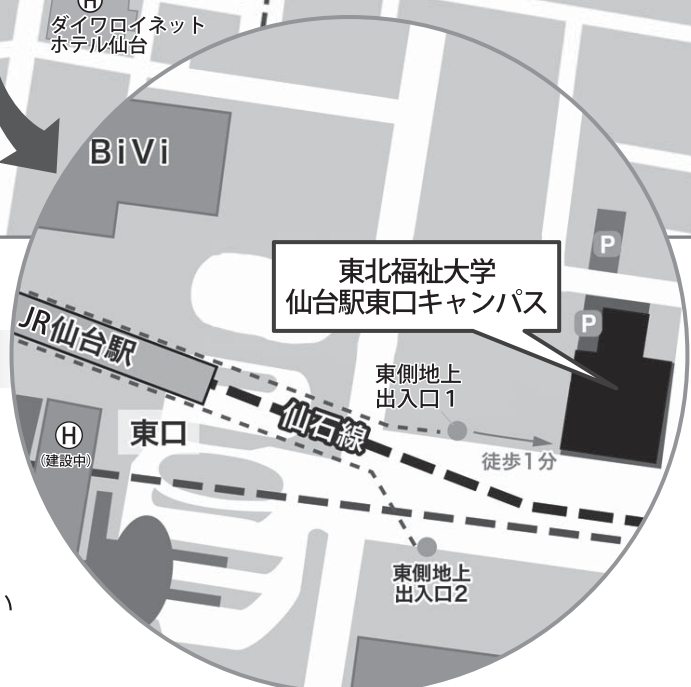
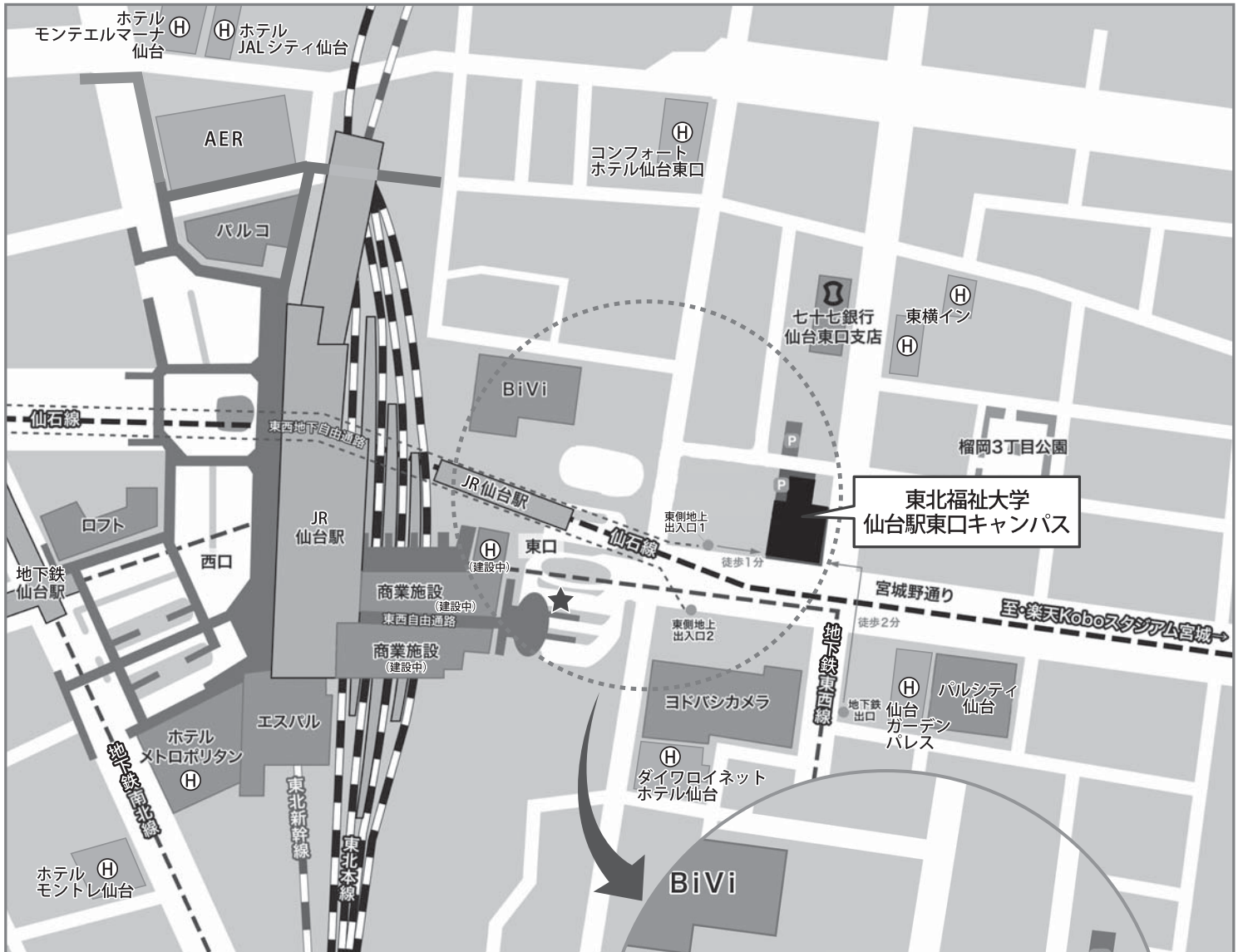
WEB◇  検索



会場

# 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 及び周辺

宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号



## 会場アクセス

### JR仙台駅 東口より徒歩3分

- ◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出でずぐ。
- ◆公共交通機関をご利用ください。  
仙台駅東口キャンパスには、専用駐車場がございません。  
付近の有料駐車場のみとなりますので、ご協力をお願いいたします。

## お申込み・お問合せ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00～17:30

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

MAIL◇info@tfu-ac.net

FAX◇022-208-7791

WEB◇