



対象

- ◆NW有資格者
- ◆NW経験者でもっとよく知りたい方  
学びたい方

ノルディックウォーキング(NW)が見える化！  
あなたのフォームを徹底チェック



齋藤 昌宏



星 勝久

2人の  
ナショナルコーチ  
に学ぶ！

# 今日で改善！

# 徹底ノルディックウォーキング フォームチェック講座



Form  
Check!

【JNFA認定ベーシックインストラクター(BI)以上の受講者：更新単位「3単位」取得可能】

- ☑ 自分のNWフォームの振り返りができる！
- ☑ NWフォームのチェックポイントが学べる！
- ☑ 正しいテクニックを習得する  
トレーニング法を学べる！
- ☑ 問題のあるNWフォームを  
見抜くスキルを学べる！
- ☑ 理想のNWフォームに導く  
スキルが学べる！

あなたがノルディックウォーキング(NW)を教えた人たちは  
正しいテクニックで歩いていますか？

「NWフォームでチェックするポイントはどこ…？」  
「間違ったフォームで歩いている人に  
どんなふうに伝えれば上手くいくの…？」

NWのインストラクターなら、一度はこんな経験をしているのでは。

インストラクターは正しいNWを伝えるために、  
自分のNWフォームの精度を常に高める必要があります。

この講座では、理想のNWフォームを手に入れる  
トレーニング法を学ぶとともに、  
それぞれのNWフォームを撮影した映像を見ながら  
フォームチェックのポイントを確認していきます。

内容

\*メインテーマ\*

## ノルディックウォーキングの フォームを改善する

- ◆NWの理想のフォームの解説  
正しいフォームで歩く必要性  
(NWによる効果の確認)について
- ◆準備運動とフォームチェック
- ◆講師からのフォーム改善アドバイス
- ◆アドバイスをもとにフォーム改善実習

【講師から受講者一人ひとりへ  
『ポイントアドバイス』をお渡し予定】

講師

齋藤 昌宏 Masahiro Saito

東北福祉大学特任准教授  
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

星 勝久 Katsuhisa Hoshi

東北福祉大学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

定員 35名

締切 5月27日(金)

※お早めにお申し込みください！

日時

6月4日(土)

10:00 ~ 16:00 (5時間・休憩1時間含む)

料金

5,940円(税込)

会場

東北福祉大学 ステーションキャンパス館

対象

NW有資格者  
NW経験者でもっとよく知りたい方、学びたい方

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◇  検索

※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。



**講師**

**齋藤 昌宏** Masahiro Saito

東北福祉大学 特任准教授  
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

東北福祉大学大学院 総合福祉学研究科 修士課程修了  
現在、東北大学大学院 医学系研究科 博士課程に在籍中  
東北福祉大学での学生指導の傍ら、介護予防の運動プログラム開発  
や実践を推進している  
健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー、日本赤十字社救急指導員の  
資格を保有

**星 勝久** Katsuhisa Hoshi

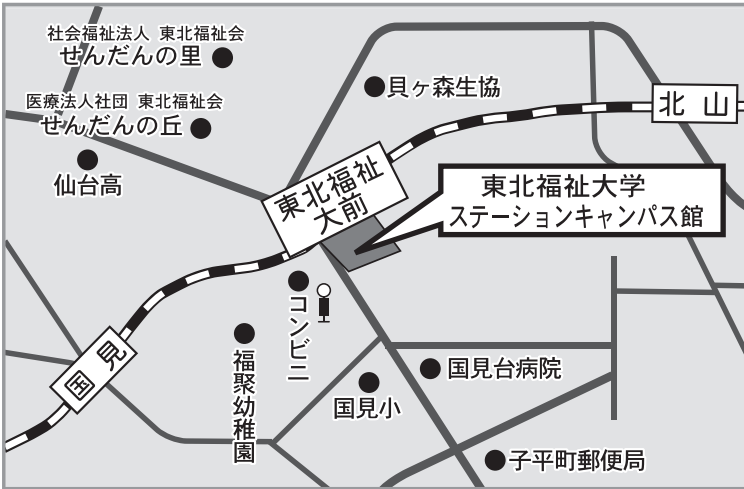
東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士  
国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)認定 ナショナルコーチ

仙台大学体育学部卒業  
東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室での健康増進・介護予防運動  
教室の指導の他、自治体の運動リーダー養成講座の講師を務めている  
2015年 INWA認定ナショナルコーチ取得  
東北各地でのNW教室・イベント・体験会の講師として活動中

**会場**

**東北福祉大学 ステーションキャンパス館**

宮城県仙台市青葉区国見1丁目19-1



**【会場アクセス】**

**JR仙山線**

\* 仙山線仙台駅より下り(山形方面)約12分  
「東北福祉大前駅」下車徒歩すぐ

**仙台市営バス**

\* JR仙台駅前15番バスのりばより約30分  
大学病院経由 — 貝ヶ森・国見ヶ丘  
大学病院・貝ヶ森経由 — 国見ヶ丘・中山台・実沢(営)  
大学病院・貝ヶ森一経由 — 国見ヶ丘・中山台・泉ビレジ  
「JR東北福祉大前駅」バス停下車徒歩すぐ

**お申し込み**

**TEL、FAX、Eメール** のいずれか  
でお申し込みください。

**TEL ◆ 022-208-7792** [電話受付時間 9:00 ~ 17:30]

**FAX ◆ 022-208-7791** メール◆ [info@tfu-ac.net](mailto:info@tfu-ac.net)

**【受講料について】**

当推進室受付にて直接入金いただくか、郵便局にて下記  
口座へ払込みください。

【口座番号】 02250-0-79726

【加入者名】 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室

※払込手数料は、お客様ご負担をお願いいたします。  
※入金後、キャンセルによる返金はできかねますので、予めご了承ください。

— 開講 1 週間前に「開講案内」をお送りします。開始時間・会場をご確認ください。 —

**講座申込書**

【記入日 年 月 日】

フリガナ		生年月日	昭和 平成	年	月	日 ( 才 )
氏名						
住所	〒(      )					
固定 電話番号	(      )	—	携帯 電話番号	(      )	—	
メール アドレス	@					
保有資格			勤務先			
NW歴	※該当する年数にチェックを入れてください。 <input type="checkbox"/> 半年未満 <input type="checkbox"/> 1年以上 <input type="checkbox"/> 1年～3年 <input type="checkbox"/> 3年～5年 <input type="checkbox"/> 5年以上		講師への 質問			

**FAX ◆ 022-208-7791**

\* 申込書に記載いただいた皆様の個人情報は、当該目的以外には利用することはありません。  
\* 送付の際、FAX番号をお間違えになりませんようご注意ください。