



ナショナルコーチ
齋藤 昌宏 先生



マスターインストラクター
星 勝久 先生



に学ぶ!

目指せ
美^{びのる}
NW!!

ノルディックウォーキング Nordic Walking 研修会

～よりカッコよく！より効果的！なウォーキング法を知ろう～

- ◆ きれいなフォームが身につく！
- ◆ 対象者に合わせた指導方法を学ぶ！
- ◆ NWで使われている筋肉を理解して、その筋トレ方法を知る！
- ◆ NWにまつわる悩み・疑問を解消！



『ペアストレッチ』
体験もあります！



日 時 ◆ 平成 27年 4月 25日 (土) 10:00~16:00 (休憩1時間含む)

会 場 ◆ 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室「研修室」

受講料 ◆ 6,480円 (税込)

定 員 ◆ 40名

講 師 ◆ 齋藤 昌宏 先生

東北福祉大学 特任准教授

INWA国際ノルディックウォーキング連盟 ナショナルコーチ

星 勝久 先生

東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士

INWA国際ノルディックウォーキング連盟 マスターインストラクター

対 象 ◆ ノルディックウォーキング有資格者

ノルディックウォーキング経験者でもっとよく知りたい・学びたい方

締 切 ◆ 4月18日(土) ※お早めにお申込みください



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

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net

仙台
元気塾

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149
東北福祉大学 雄翔館1階

〔受付時間〕 月～土 (日・祝日はお休み)
9:00～17:30

WEB

仙台元気塾

検索





ノルディックウォーキング研修会

◆ 講師 ◆

齋藤 昌宏 先生 Masahiro Saitou

東北福祉大学 特任准教授 /
INWA国際ノルディックウォーキング連盟 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 先生 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 /
INWA国際ノルディックウォーキング連盟 マスターインストラクター

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

2008年 INWAマスターインストラクター取得

東北各地でのNW教室・イベント・体験会の講師として活動する他、NWインストラクター養成講座講師も担当している

◆ 講座内容 ◆

▶ 理論を学んで、体で実感！ 【講義 & 実習】

NWの基本歩行動作を振り返り、自らのフォームをチェック！

フォーム改善のポイントを整理！

指導対象となる方の『くせ』を見抜き、それに応じた個別の指導方法を学びます。

▶ 筋肉を知って、Let's筋トレ！ 【グループワーク & 講義 & 実習】

NW時に使用している筋肉を捜し、グループでディスカッション。

筋肉の特性や役割を知ることで、ケガの予防にもつながります。

筋トレによってより洗練されたNW動作が可能に！

▶ ノルディックウォーキング なんでもQ&A

NWにまつわるアレやコレ…
「今さら聞けない」ことも、この機会に解決しましょう！

※質問内容は事前に申込書の「講師への質問内容」欄にご記入の上、FAX又はTELにてご連絡ください。

※時間の関係上、すべての質問にお答えできない場合がございます。予めご了承ください。

◆ 申込 ◆

電話・FAX・Mailでお申込みください。

受講料は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

※払込み手数料は、お客様ご負担をお願いいたします。

※入金後のキャンセルによる返金は出来かねます。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。



「ノルディックウォーキング研修会」FAX申込書

記入日 月 日

フリガナ お名前		生年月日	昭和・平成	年	月	日(才)
ご住所	〒					
電話番号	①携帯番号	—	—	→ ※必須		
	②自宅番号	—	—			
講師への 質問内容						
保有資格		NW歴	<input type="checkbox"/> 半年未満	<input type="checkbox"/> 1年以内		
勤務先			<input type="checkbox"/> 1年～3年	<input type="checkbox"/> 3年～5年		
			<input type="checkbox"/> 5年以上			

FAX
022-208-7791

TEL ◆ 022-208-7790
Mail ◆ info@tfu-ac.net