



第7回ノルディックウォーキングを考える集い

転倒予防のためのノルディックウォーキング！

日時 2016年7月24日（日） 13時00分～16時00分

会場 日本赤十字社北海道支部 3階 会議室

〒060-0001 北海道札幌市中央区北1条西5丁目

主催 NPO 法人日本ノルディックウォーキング学校・北海道ノルディックウォーキング赤十字奉仕団

■ 体験して考える講習会カリキュラム

転倒を引き起こす要因としては、加齢に伴う筋萎縮・筋力低下、関節拘縮、バランス機能・柔軟性の低下、前屈姿勢などが挙げられます。ポールを用いたノルディックウォーキングは、一般的な歩行運動と比較し、ポールの使い方によっては下肢関節への負担が少なく、膝痛や腰痛のある高齢者においても安全に行うことができる運動として近年注目されています。また、上肢を含めた多くの筋群が動員されるため、通常歩行と同程度の自覚的運動強度にも関わらず、酸素摂取量が高く、運動効果が高いです。ポールを使用することで、全身の安定性が増し、通常のストレッチングやレジスタンス運動（筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動）の実施が困難、もしくは不安な転倒リスクを有する高齢者においても、安全性・有効性が高いトレーニングを実施することができます。

転倒予防・対策の一つとして歩くことをよく進められます。ところが、加齢などさまざまな原因から、足腰に不安がある方々にとって歩くことはそう簡単ではありません。なぜなら「歩く」前に見落とされがちな「歩ける体」が準備できていなからなのです。実はこの歩ける体づくりこそが生涯自立歩行を実現するための大事なステップなのです。その手助けをしてくれるのが、ノルディックウォーキングで使うポールです。この講習会では、「理想の姿勢・理想の歩き方・理想のポールの使い方」を学びます。「毎日できる10種類のポールストレッチングと、それぞれの体力や目的に合わせたノルディックウォーキングの体験を行います。いつまでも自分の足で元気に歩くという「生涯笑顔で自立歩行！」は、私たちの願いです。

■ 体験して考える講習会カリキュラム

1. 講話（13:00～13:30）

1-1. 演題「笑顔で、生涯自立歩行を目指して」

INWA ナショナルコーチ 藤田 隆明（北海道ノルディックウォーキング赤十字奉仕団委員長）

2. 実技講習2 ポールを使ったストレッチング（13:40～14:10）

2-1. 毎日できる10種類のポールストレッチング（13:40～14:10）

「体力や目的に合わせて、グループに分けて行います」

3. 実技講習3 ノルディックウォーキング（14:10～15:20）

「参加者多数の場合は目的に合わせて、グループ分けして行います」

3-1. 初心者のためのノルディックウォーキング 「初めての方対象」

3-2. レベルアップのノルディックウォーキング 「良い姿勢の確認、歩き方の再確認」

3-3. ハイレベルを目指したノルディックウォーキング 『経験者、色々なストレッチング等』

3-4. 介護予防のためのノルディックウォーキング 「杖をついている方・シルバーカーを支えに歩く人。運動不足の高齢者などに、歩くことを進める方法を学びたい方対象」

4. 質疑応答／講師と参加者全員参加のディスカッション、質疑応答 (15:30~16:00)

参加対象

- ・ 一般の方で、ノルディックウォーキングで健康な体を維持・増進・歪んだ身体の改善を希望される方。及び、介護予防のための指導法を学びたい方。
- ・ 医師、看護師、理学療法士、作業療法士、心理療法士、臨床心理士、栄養士、保健師、柔道整復師等、免許・資格を有する方でノルディックウォーキングの特性と効果を学びたい方。
- ・ 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病で加療中や、主治医から運動を止められている方は参加の対象外とします。

■ 講習料 無 料

■ 資料代 500円（保険代を含む）当日会場でお支払い下さい。

■ 持ち物 ポールのある方はポール。水、帽子（熱中症予防対策として）

■ ポール代 ポールの無い方には貸し出しをいたします。維持費として1組300円

■ 申し込み方法 電話、e-mail もしくは fax に、以下を明記の上、事務局までお申し込みください。

氏名／フリガナ／性別／ 生年（西暦） 月日／年齢／郵便番号／住所／電話番号／ 資格・免許等（栄養士、保健師、理学療法士、作業療法士、一般参加など）講習希望番号（「3-1」 「3-2」 「3-3」 「3-4」）

■ 申込み定員 定員：60名（先着）

■ 申込み期限 2016年7月18日（月）まで。（厳守）

■ 申込み先 〒052-031 北海道伊達市大滝区優徳 64-10 NPO 法人日本ノルディックウォーキング学校
「ノルディックウォーキングを考える集い」係 宛

■ お問い合わせ ・ 事務局 

NPO 法人日本ノルディックウォーキング学校 ・ 北海道ノルディックウォーキング赤十字奉仕団

〒052-031 北海道伊達市大滝区優徳 64-10 （藤田気付）

Tel / Fax 0142-68-6106 携帯電話／090-2053-3947（藤田）

E-mail / japan.nordicwalking.school@gmail.com E-mail / hokkaido.n.w.redcross@gmail.com

