

# ノルディックウォーキング

(2021年度)

## 初心者講習会

2021年7月17日(土)

9:30~11:00(受付9:15~)

大和総合運動公園 (光市大字岩田849)

参加資格：ノルディックウォーキングに興味のある方 先着20名

参加料：1,500円

持参品：歩きやすい服装・外用シューズ・手袋(滑り止め用)  
タオル・飲み物・マスク

※ノルディックポールは貸出いたします

申込期限：2021年7月6日(火)まで(定員になり次第締切)

後援：光市教育委員会

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』とは

2本のポールを持って歩くエクササイズで、脚への負担も少なく、消費カロリーも高い新しいウォーキングスタイルです。

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！！

# ノルディックウォーキング初心者講習会

開催要項



- 1 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
- 2 後援 光市教育委員会
- 3 協力 ミズノスポーツサービス株式会社
- 4 指導 全日本ノルディックウォーク公認指導員  
亀田直樹氏
- 5 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 9:15~

| No. | 日程       | カリキュラム | 内容                           |
|-----|----------|--------|------------------------------|
| 1   | 7/17 (土) | 「基礎講習」 | ノルディックウォーキングの基本テクニックをマスターする。 |

※初心者講習会終了後は、クラブに入会して継続して活動することもできます。

- 6 会場 大和総合運動公園
- 7 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**
- 8 参加料 1,500円 (スポーツ保険料含む)
- 9 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
  - ・外用シューズ
  - ・手袋 (滑り止め用)
  - ・飲み物
  - ・マスク

※裏面につづく



10 申込み 申込書に必要事項ご記入の上、2021年7月6日(火)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  
 ※申込書設置場所: 光市総合体育館 大和総合運動公園 光市スポーツ館  
 あいぱーく光・地域づくり支援センター 各コミュニティセンター

- 11 その他
- ◎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。
  - ◎教室中の安全については配慮いたしますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに(公財) 光市スポーツ振興会が加入する行事保険の範囲内で対応いたします。その後の処置については自己の責任において対処してください。
  - ◎参加者は、自己の健康に十分に注意し、体力に合わせ、無理のないようにして下さい。
  - ◎終了後は、既存のクラブに加入し継続的に活動することもできます。
  - ◎講習会開催中はポールを無料で貸し出します。

**新型コロナウイルス感染拡大防止対策**

- 1 参加時(行き帰り・休憩中)には必ずマスクを着用すること
- 2 教室参加前に検温をすること  
(37.5℃以上を超える発熱がある場合は教室への参加はできません)
- 3 咳・のどの痛みなど風邪の症状はない
- 4 だるさ(倦怠感・息苦しさ)はない
- 5 嗅覚や味覚の異常はない
- 6 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触はない
- 7 同居家族や身近な知人に感染者が疑われる者はいない
- 8 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国や地域等への渡航歴又は、当該在住者との濃厚接触はない

**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)        | ポール |
|--------|--------------|-----|------------------|-----|
|        | ( )          | 男・女 | 西暦 年 月 日<br>( 歳) | 有・無 |
| 住所・TEL |              |     |                  |     |
|        | 〒            | —   |                  |     |
|        | TEL (できれば携帯) |     | —                |     |

※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・傷病への補償は主催者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了承します。

