

# ノルディックウォーキング初心者講習会

令和6年度

開催要項



- 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
- 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
- 指導 全日本ノルディックウォーク公認指導員  
乗川 祐一 氏
- 内容 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（特に膝）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。
- 日程

| 日時   | カリキュラム          | 内容   |
|--|-----------------|--|
| 令和6年<br>7/20(土)<br>受付 9:15~9:25<br>講習 9:30~11:00 | 「基礎講習」<br>講義&実技 | 「ノルディックウォーキングの<br>基本テクニックをマスターする」<br><br>シューズの履き方からポールの使い方まで分かりやすく。<br>実技最後は公園内を実際に歩いてみるよ。 |

※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。

- 会場 講義：大和スポーツセンター会議室 実技：大和総合運動公園
- 参加資格 中学生以上の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15名**  
※中・高校生については保護者同伴の場合参加可

※裏面につづく



ちなみに...  
「ノルディックウォーキングクラブ」  
現在クラブ会員さんは30名位。  
40~80歳代まで幅広く、  
皆さん和気あいあい、月1回程度活動しています。

9 参加料 1,500円 (スポーツ保険料含む)

10 準備品 ・ノルディックポール(ある方)※貸出いたします・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

11 申込み・問合せ

令和6年 **6月3日(月) 10:00~7月8日(月) 17:00**

下記3つの内からお申込みください。(応募者多数の場合は先着順)

- ①下記参加申込書を直接、光市総合体育館窓口に持参(土日祝日受付不可)  
※申込書設置場所： 光市総合体育館 大和総合運動公園 各コミュニティセンター
- ②下記参加申込書を光市総合体育館にFAX送信(0833-72-9550)(土日祝日受付不可)  
※FAXでの申込は誤送の可能性がありますので、送信後に確認のご連絡をお願いいたします
- ③下記QRコード

※読み取れない場合は、Google 検索カメラで読み取ってください。



■QRでの申込は受付後、土日祝日を除く、3営業日以内に受付完了のメールを(ドメイン名@gmail.com)お送りします。メールのブロック設定等されている方はメールが受け取れるよう事前に設定を変更してください。通知が届かない場合は、迷惑メールフォルダを確認、又は下記に連絡してください。

今年度からQRコードでの申込も可能に

《問合せ先》 (公財) 光市スポーツ振興会  
〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内  
TEL (0833) 72-9100  
FAX (0833) 72-9550  
※平日8:30~17:15(土日祝日不可)

キ リ ト リ 線

ノルディックウォーキング初心者講習会 令和6年度 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) | —   |                  |     |

下記事項を同意します※チェックを記入してください。チェックがない場合は参加不可。

- ※講習中の事故・傷病・紛失等に対し、自己の責任において参加します。(中高生は保護者の責任において参加)
- ※講習中の事故・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承諾します。
- ※主催者が取得した個人情報について、今後の事業の参加案内・HPや報道関係への開催情報等の通知に使用することを了承します。
- ※講習中、安全指導に従わないときは参加を継続できなくなる場合があることを了承します。