



REACH BEYOND

CHALLENGE DAY × チャレンジデー

ノルディック・ウォーク講習

～ 初めての方や、ヒザ、腰に不安のある方におすすめ ～

日にち	時間	定員
2023 5/31(水)	受付8:30～ 9:00～12:30頃	先着 30名



背筋が伸びる歩行姿勢

通常のウォーキングよりさらに効果的な全身運動



雨こり等にお悩みの方に

バランス保持

歩行スピードアップ

足・膝への負担軽減



(一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員がわかりやすく正しいポールの扱い方、歩き方ストレッチ方法等をレクチャーします。
 初心者から経験者まで幅広い対応でポール貸出(無料)もごさいます。
 この機会にぜひご体験ください。

※講習の前半に下記の歩行測定も体験できるプログラムとなります。

場所 大朝B&G海洋センター 大朝運動公園体育館集合 屋外で実技指導(雨天時は屋内で指導)

講師 針田 裕子 <ミズノスポーツサービス(株)所属/ (一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員>

参加費 無料 **持ち物・服装** 飲み物・動きやすい服装・靴 ※ポールは無料で貸出します。

※新型コロナウイルス感染予防対策へのご協力をお願いいたします。
 ※お申込みは、先着順にて承ります。 ※イベント中の写真や映像を、ミズノ及び北広島町のHP等に利用させていただきます。

ノルディック・ウォークとは?

ノルディック・ウォークは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。その手軽さと、腕も使った全身運動効果の高いウォーキングとして、日本だけでなく世界中で人気を集めています。

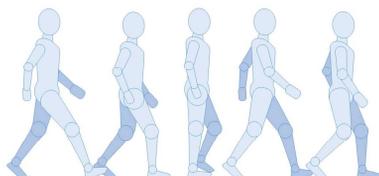
Motion DNA

講習会に参加されない方でも体験できます。

※詳しくは裏面をご覧ください。

歩行測定 ～あなたの“歩く力”はどれくらい?～

あなたの歩行能力を計測しませんか?



約5m歩くだけ。

最新の歩行測定機器を使って、あなたの歩行速度と歩幅の状態を、5段階でフィードバックします。

※詳しくは裏面をご覧ください。

要予約

北広島町チャレンジデー実行委員会

【事務局】北広島町役場まちづくり推進課スポーツ推進係

【予約方法】①Tel. 050-5812-1856 平日(土日除く)8:30～17:15

②ご予約フォーム



歩行能力測定会

【日 ち】	2023年5月31日(水)
【時 間】	ノルディック・ウォーク講習（裏面に掲載） ●参加者……… 9:00～の講習中にて実施。 ●参加者以外…11:00～14:00（ご都合の良い時間にお越し下さい。）
【場 所】	大朝B&G海洋センター 大朝運動公園体育館 （広島県山県郡北広島町大朝1370）
【費 用】	無料
【所要時間】	6分程度/人（測定・専任スタッフによるフィードバック）
【服 装】	動きやすい服装 ※上履きは必要ありません。
【お問合せ先】	北広島町チャレンジデー実行委員会 事務局 北広島町役場まちづくり推進課スポーツ推進係 TEL. 050-5812-1856

Motion DNA

5m^{*}でわかる あなたの歩行能力

※5メートルは測定範囲です。歩行を安定させるための助走と
フィニッシュを含むと約7メートルの歩行が必要です。

歩行速度

歩幅

歩行の軌跡



歩行測定結果シート
プレゼント!



健康のバロメーターの一つである

“歩行速度”を測定しませんか？

MIZUNO

REACH BEYOND