プレスリリース
EnFA(NPO 法人エンジョイノルディックフィットネス振興会)

参加募集；2012 年 3 月 14 日横浜市内神奈川県立スポーツ会館、愛好家急増中ノルディックウォーキングのフィットネスインストラクター養成講習会
■詳細ご案内 URL
http://www.npo-enfa.org/qualification/lesson/20120314/

神奈川県横浜市神奈川区三ツ沢の県立スポーツ会館において、ダイエットや介護予防、メタボ対策として話題となっている新たなウォーキングフィットネスの一種で近年急激に愛好家を増やしているノルディックウォーキングのフィットネスインストラクター養成講習会が、2012 年 3 月 14 日(水)に NPO 法人の EnFA(エンジョイノルディックフィットネス振興会)主催で開催されます。

ノルディックウォーキングとは、フィンランド発祥で、2 本のポールを使ったスタイルで行うウォーキングフィットネスです。
元々クロスカントリースキー選手の夏場の筋力維持の為に行われたいたトレーニング方法が、一般向けに運動強度や道具などが調整されながら徐々に普及していったもので、次のような特長から、期待、話題となっています。
１．通常のウォーキングに比べて有酸素運動によるカロリー消費量がアップする。
２．通常のウォーキングに比べて足腰膝への衝撃負担がダウンする。
３．フィットネスとして実施最中にも体感する疲労度が低く「楽」に取り組めるで、同行者とコミュニケーションが取りやすい。

神奈川県横浜市においては、毎年初夏の季節に恒例の横浜開港祭内でノルディックウォーキング体験の催しが行われたりしている他、みなとみらい、臨港パーク近辺、日産スタディアム近辺などにおいて、ノルディックウォーキング愛好家グループの姿を頻繁に見かけるようになっています。

主催者となる NPO 法人 EnFA は、当初任意団体として 2006 年からノルディックウォーキングに取り組んできており、上記特長の中でも「３」のコミュニケーション促進とフィットネス効果の高い両立をテーマとした活動を行い、独自のプログラムを企画し、推進しています。

EnFA 主催のノルディックウォーキング指導者講習会としては、主に東京・千葉・神奈川のスポーツ施設を会場として年間複数回に渡って継続的に開催されています。
ノルディックウォーキングインストラクターの資格取得を目指す方の他、
ノルディックウォーキングの正しいフォームや理論など、知識とスキル向上を目指す方にも人気を博しています。

今回のノルディックウォーキングインストラクター資格取得 指導者講習会の具体的な開催概要は、次の通りです。

2012 年 3 月 14 日（水）横浜市三ツ沢　EnFA インストラクター養成講習会（EnFA-FWI）　のご案内

◆日程

平成 24 年 3 月 14 日（水）
AM9：00 集合、9：15 開会、15：00 閉会

◆会場

横浜市　　神奈川県立スポーツ会館
（机上講習　会議室）

神奈川県スポーツ会館について（公式サイト）
http://www.sports-kanagawa.com/sportskaikan/index.htm

◆アクセス

横浜駅西口バスターミナルより⑥～⑩番乗り場より、市営または相鉄バスに乗車。
（但し、一部不可路線あり）
「三ツ沢総合グランド」下車、徒歩１分

施設専用無料駐車場として２段式機械駐車場２２台、身障者用１台を用意しています。
満車の際は、三ツ沢公園内の有料駐車場をご利用くださいませ。

◆主催

NPO 法人エンジョイノルディックフィットネス振興会

◆講師

EnFA フィットネススペシャリスト・エグザミナー

◆取得資格

特定非営利活動法人エンジョイノルディックフィットネス振興会公認
『フィットネスウォーキングインストラクター（FWI)』

◆受講資格

ノルディックウォーキングを経験済みで、今後の普及と指導に意欲のある方

◆講習費

１１，０００円
※レンタルポール別途５００円
※内訳
講習費 5,000 円
合格後、公認登録料 2,000 円、年会費 3,000 円
テキスト 1,000 円

◆申込締切

2012 年 3 月 10 日（日）
（申込書もしくはお申込フォーム送信データの必着）

◆スケジュール

午前 9：00 集合
講座全体　9：15　～　15：00
【第 1 部】
机上講習　2 時間 30 分
【昼食休憩】
45 分
【第 2 部】
実地講習・応用編＋　質疑応答　2 時間 30 分

◆持ち物

ノルディックウォーキング用ポール、筆記用具／水分補給用ドリンク／タオル／着替え、天候により雨具をご用意下さい。
昼食も各自で、ご用意ください。（近くにコンビニあります）
屋内講座用の部屋に荷物の保管を行えるように手配しますが、弁当等の衛生管理は各自の責任にてお願いいたします。
少雨実施（当日の天候で講習内容を変更の場合があります。雨天でも屋外歩行します）
当日は運動性の高いウェア・シューズ（ローカットをお勧めします）にて受講してください。

◆申し込み

申し込みは、下記 URL のページをご参照ください。

■詳細ご案内
http://www.npo-enfa.org/qualification/lesson/20120314/

【本リリースに関する問合せ先】
特定非営利活動法人エンジョイノルディックフィットネス振興会
〒221-0044
神奈川県横浜市神奈川区東神奈川 1-11-2
神奈川ビル 403
公式サイト：　http://www.npo-enfa.org/
活動報告ブログ：http://npoenfa.blogspot.com/
E-Mail：　e_office@npo-enfa.org
ＴＥＬ：　03-5843-8518
ＦＡＸ：　050-3156-3621
担当者：　押尾武志