

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；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、2012年4月14日千葉県茂原市で

■詳細ご案内 URL

<http://www.npo-enfa.org/qualification/lesson/boso20120414/>

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、千葉県茂原市の市民体育館において、2012年4月14日(土)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、フィンランド発祥の、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て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、日本でも期待、話題の的となっています。

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」に取り組めるので、同行者とコミュニケーションが取りやすい。

千葉県茂原市においては、市内に拠点をおきながらノルディックウォーキング普及・啓発に取り組むNPO法人があることから、ノルディックウォーキング愛好家グループの姿が毎月のように見られるようになっています。また、昨年2011年2月にも、同会場でインストラクター資格取得講習会の実績があり、千葉県内からの参加の他、茨城県や神奈川県、遠くは石川県からも参加がありました。

主催者である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4月14日(土) 千葉県茂原市 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4月14日(土)

AM9 : 45 集合、10 : 00 開会、16 : 00 閉会

◆会場

茂原市 市民体育館
(机上講習 会議室)

*施設ホームページ (公式サイト)

<http://www.city.mobara.chiba.jp/taiiku/>

◆アクセス

J R 茂原駅南口からバス
(6 番「大網ゆき」 9 : 30 発→9 : 38 着)
「茂原市民体育館前」バスより徒歩1分

◆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・エグザミネー

◆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)』

*資格について

<http://www.npo-enfa.org/qualification/institution/>

◆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4月11日(水)

(お申込フォーム送信データの必着)

◆スケジュール

午前9:45集合

講座全体 10:00 ~ 16:00

【第1部】

机上講習 2時間30分

【昼食休憩】

45分~60分の間で進行状況により調整

【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/boso20120414/>

【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