

第8回



# Nordic Walking ノルディックフィットネスフォーラム

2015  
in愛知がまごおり

ノルディックウォーキング全国大会

フォーラム

2015年11月28日(土)12:00~17:00

交流会

2015年11月28日(土)18:00~20:00

ノルディックウォーキング

2015年11月29日(日)9:30~14:00

A 7kmコース B 5kmコース C 3kmコース+基礎講習

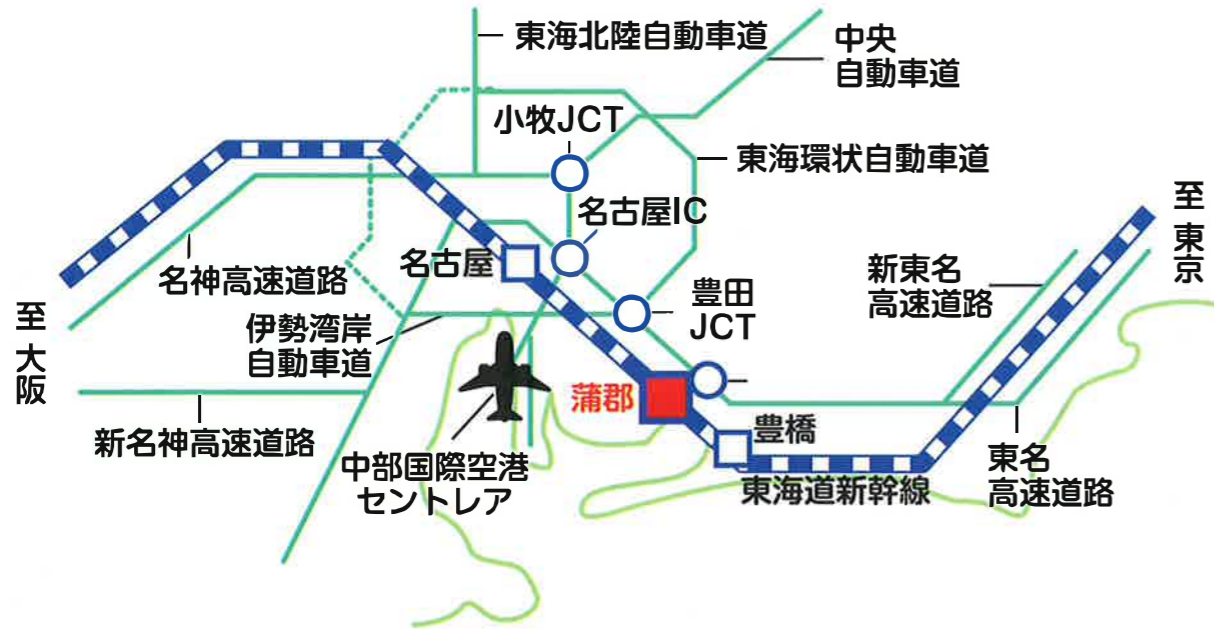
※希望者のみ人数限定のワンポイントレクチャー

- 主催 第8回NFF2015in愛知がまごおり実行委員会  
 共催 NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会  
 癒しとアンチエイジングの郷推進協議会、金森スポーツ、鯖歩行倶楽部  
 後援 ・フィンランド大使館 ・愛知県体育協会 ・名城大学  
 ・愛知県 ・蒲郡市 ・岡崎活性化本部  
 ・愛知県観光協会 ・蒲郡市観光協会 ・蒲郡商工会議所青年部  
 ・愛知県社会福祉協議会 ・蒲郡市教育委員会

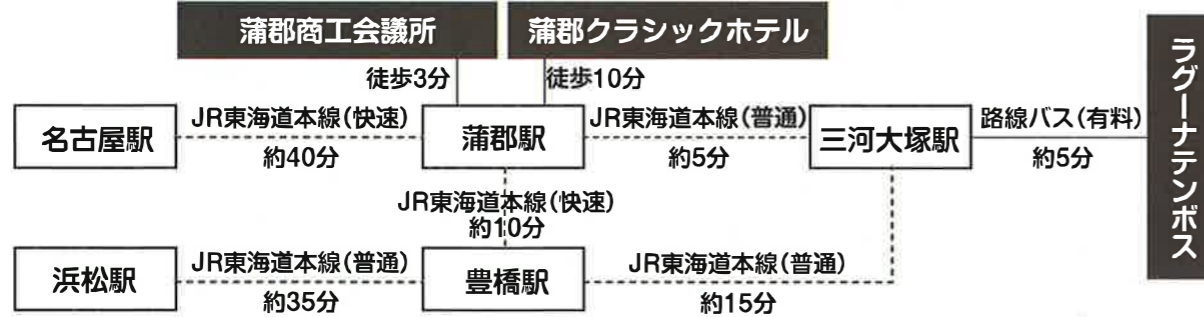
協賛



アクセス



公共交通機関をご利用の場合





お問合せ先

大会事務局  
 ノルディック フィットネス フォーラム2015in愛知がまごおり実行委員会 浅井  
 〒443-8505 愛知県蒲郡市港町18-23 (蒲郡商工会議所 内)  
 TEL:0533-68-7171 FAX:0533-68-0339 Mail:enjoy@gamagoricci.or.jp

# タイムテーブル

## 1 2015年11月28日(土)

- フォーラム 受付12:00～ 開始13:00～終了17:00
- 交流会 受付17:00～ 開始18:00～終了20:00

12:00-13:00	オープニングパーティー 蒲郡商工会議所:愛知県蒲郡市港町18-23 無料駐車場:160台 TEL:0533-68-7171	
13:00-13:20	開会セレモニー	
13:20-13:50	記念講演「JNFA設立からこれまで、そして、未来へ」 三浦望慶(日本ルディックフィット社協会 名誉会長)	
13:50-14:20	講演「ノルディックウォーキング～国際的スタンダード」 高橋直博(日本ルディックフィット社協会 インターナショナルコーチ)	
14:20-14:30	休憩	
14:30-15:30	講演「元気・活気・勇気を与えるコミュニケーション術 ～スポーツ現場に学ぶペップトーク」 岩崎由純氏(日本ペップトーク普及協会代表理事・日本コアコンディショニング協会会長)	
15:30-15:40	休憩	
15:40-15:55	エクササイズ紹介・会場移動	
15:55-16:55	エクササイズ【事前選択制】 ①ストレッチポール 中村直子氏(〔財〕日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー/A級講師) ②棒びくす 佐藤恵美子氏(健康支援エクササイズ協会顧問・棒びくすベテラン) ③ピラティス Akiko Hattori氏(Pilates Arts.PMA公認ピラティスティーチャー)	
16:55-17:00	閉会セレモニー	
17:00-18:00	移動(バス移動)	
18:00-20:00	大交流会 蒲郡クラシックホテル:愛知県蒲郡市竹島町15-1 無料駐車場:200台 TEL:0533-68-1111	

## 2 2015年11月29日(日)

- ノルディックウォーキング大会 受付8:30～ 開始9:30～終了14:00
- ラグーナテンボス ラグーナビーチ  
愛知県蒲郡市海陽町2-2  
TEL:0533-58-2700  
有料駐車場:1,000台以上

09:30-09:45	開会セレモニー
09:45-10:30	正しい歩き方レクチャー ウォーミングアップ
10:30-12:00	ノルディックウォーキング A7kmコース B5kmコース C3kmコース+基礎講習
13:00-13:30	ワンポイントレクチャー (希望者のみ)
13:30-14:00	閉会式

荒天時会場変更 蒲郡市民体育センター(愛知県蒲郡市緑町3-69 TEL 0533-69-3241)

## 開催趣旨

ノルディックウォーキングが健康志向の運動としてフィンランドで生まれ、かれこれ20年を経ようとしています。現在までに、世界中でおよそ1000万人ともいわれる愛好者に親しまれているのも、ノルディックウォーキングの持つ健康増進効果はもちろんのこと、歩くことの楽しさ、仲間づくりも普及の一端を担うことなのでしょう。今回のフォーラムでは、「ポジティブな考え方で生活を豊かにする」、「正しい姿勢・歩き方ってどんなものだろうか」、「ポールを使って何かほかにできることはないだろうか」と、健康関連の他領域の専門の方々からお知恵を拝借する場を作りました。このような考え方と身体操作の方法は、日頃の生活に活かすことができるのももちろんのこと、ご自身のノルディックウォーキングの動きをブラッシュアップにつながることもと思います。恒例のノルディックウォーキング大会では、高橋直博インターナショナルコーチを中心に上級指導者のワンポイントレッスンも行われます。東海地方屈指の観光地「蒲郡」は東京から2時間、大阪から1時間半、中部国際空港からも1時間半とアクセスに優れ、三河湾国定公園のロケーションを生かしたJNFA公認コースを備えた海辺の温泉地です。多くの方々の交流の場となり、ノルディックウォーキングはもちろんのこと、心と身体と考え方がブラッシュアップできますよう、温泉を用意してお待ちしております。

## 募集要項

### ●参加資格●

- ・健康な状態で参加でき、自力で参加距離を時間内に完歩できる方。経験の有無は問いません
- ・小学生以下は保護者同伴、介助が必要な方は介護保護者同伴の上で参加下さい。

### ●参加費●

①フォーラム	JNFA会員	3,000円	—	一般	4,000円
②交流会	JNFA会員	6,000円	—	一般	6,000円
③ノルディックウォーキング	JNFA会員	2,500円(大会記念品つき)		一般	3,000円(大会記念品つき)

①～③を同時に参加のJNFA会員は11,000円(500円引き)

※参加費には傷害保険料が含まれています。  
※記念Tシャツを予約販売します(2000円)。ご希望の方は申込書にサイズを記載ください。  
※申込期限後の取消や不参加の場合には参加費は返却致しかねます。  
※レンタルポール:500円(身長をお知らせください。)

### ●募集人員●

11/28 フォーラム・交流会  
合計 200名  
エクササイズ  
各60名程度(先着順)

11/29 ノルディックウォーキング	A 7kmコース	200名
合計 500名	B 5kmコース	200名
	C 3kmコース+基礎講習	100名

### ●お申し込み先●

近畿日本ツーリスト 豊橋営業所  
〒440-0881 愛知県豊橋市広小路2-6 吉見ビル1階  
営業時間 10:00～18:00 休業日 水曜日、祝日  
TEL:0532-54-6410/FAX:0532-53-3614

### ●申込期間●

2015年8月15日～10月15日

## ●ノルディックウォーキングご参加の皆様へ

- ・ノルディックウォーキングができる服装・シューズ・ポール・飲料水は各自ご持参下さい。
- ・お手荷物預かり用にコインロッカーを設置します。
- ・昼食は、ラグーナテンボス内レストランあるいは、お弁当(予約制)をご利用下さい。
- ・ウォーキング中は引率者の指示に従い、安全にお楽しみ下さい。