



- 1、主催 (公財) 長野県スキー連盟
- 2、後援 信濃毎日新聞社、朝日新聞長野総局、読売新聞長野支局、毎日新聞長野支局、NHK長野放送局、信越放送株式会社、株式会社長野放送、株式会社テレビ信州、長野朝日放送株式会社
- 3、協賛 アサヒ飲料株式会社
- 4、期日 平成29年10月7日(土)
- 5、場所 伊那市 三峰川榛原河川公園 芝生グラウンド
- 6、開催趣旨 ノルディックウォーキングは、競技者のトレーニング方法としてではなく、広く一般の人や、身体が不自由な人、健康維持と体力増進のための優れた手段として、普段のウォーキングでは得られない全身運動が負荷を少なく実践できます。  
先進地フィンランドでの留学で公認資格を取得した選手、ナショナルチームコーチの講師陣に、現役クロスカントリー選手が加わり、一般の人との交流の機会とし、有効なエクササイズとして普及することを期待します。
- 7、講師及びタイムスケジュール  
講師 長野県スキー連盟クロスカントリー強化専門委員  
全日本スキー連盟ナショナルチームコーチ  
全日本スキー連盟ナショナルチーム選手 他現役選手  
タイムスケジュール(基本)  
9:00~9:40 集合 受付 9:50 開講式  
10:00 説明・実技  
① ノルディックウォーキングとは ② 用具の選び方  
③ 基本テクニック(歩き方、ポールの使用法) ④ 実技  
⑤ エクササイズ等 ⑥ ストレッチ  
11:50 閉講式 12:00 解散
- 8、参加料 1,000円 現地でいただきます。保険代含みます。  
選手強化資金に活用させていただきます。
- 9、申し込み 平成29年10月6日(金) 午後5時必着  
上記期日までに申込用紙を長野県スキー連盟に郵送またはFAXでお申込みください。  
要項用紙は県連HP: <http://www.ski-nagano.org/>でもダウンロードできます。  
長野県スキー連盟 〒380-0955 長野県長野市安茂里3557  
電話 026(264)5888 FAX 026(264)5255
- 10、その他 当日の持ち物  
運動のできる服装、飲み物、ポールは主催者で用意します。  
雨天等による中止の場合は当日電話にて連絡いたします。(小雨決行)

## ノルディックウォーキング講習会参加申込書

ふりがな	男・女	年齢
氏名		
住所		
連絡先電話番号	E-mail	
会場 伊那市 三峰川榛原河川公園 芝生グラウンド		

申し込み・問い合わせ先：長野県スキー連盟

〒380-0955

長野県長野市安茂里3557

電話：026（264）5888 FAX：026（264）5255