

北欧・フィンランドの森を歩く。

全国各地で15年間（年間1,000人）ノルディックウォーキングをテーマとした運動指導を実践するスペシャリスト「ハタケンジ」が北欧・フィンランドツアーを開催します。



【背景・趣旨】

2004年より、北欧・フィンランド生まれの健康メソッド「ノルディックウォーキング」をテーマに地域コミュニティづくりをしています。ノルディックウォーキングとは、北欧で生まれた2本のポールを持って歩く、バランスの良い全身運動です。現在、中高齢者の健康ウォーキングとして普及し、多くの人々に認知されています。今回は、日本人の特性や生活習慣を考慮し、従来のウォーキングよりも、ゆっくりとしたリズムで歩く「ノルディックスロー®ウォーキング」で、北欧・フィンランドの森を歩きます。

【少子高齢化対策】

長寿・高齢化の傾向は、10年を目安として約2年ずつ伸びると言われています。

健康に対する意識の高い人々は「いつまでも元気に、楽しく、笑顔で毎日を過ごすこと」ができます。

糖尿病（血液数値の異常）や肥満症（過食や運動不足等）不規則な生活などの悪習慣により引き起こされる疾患群を「生活習慣病」といい、健康運動を習慣化することにより予防・改善効果が期待されるだけでなく、日常生活の品質（QOL）を高めることができます。

両手に専用ポールを持つことで「バランス」が整い、ゆっくりとしたリズム（70～80歩／1分間）で歩くことにより、身体に心地よい全身運動となります。踵から柔らかく着地し、ストライド（歩幅）を安定させる意識で歩くことで、下肢関節（膝・腰・足首など）への負担を軽減する効果も期待できます。はじめて体験する方、体力に自信のない方、膝や腰に不安のある方はもちろん、男女性別を問わず、子供から高齢者まで、誰でも安心して楽しく歩くことができます。

NORDIC SLOW® (ノルディックスロー) 商願 2017-117965

～いつまでも元気に、楽しく、笑顔で毎日を過ごすことができる～

NORDIC (ノルディック) とは、北欧地域の国々を総称した呼び方、SLOW (スロー) は、目には見えないゆっくりとしたリズムを現します。ノルディックスロー®ウォーキングは、2本の専用ポールを持ってゆっくりと歩く、バランスの良い全身運動です。周囲の環境に、自分が本来持っている心と身体のリズムをゆっくり無理のないペースで調和させてゆく、新しいウォーキングメソッドです。

NORDIC SLOW® TOUR

2018年
9/2 (日)
出発

北欧の旅・フィンランド6日間

～フィンランド航空で行く、快適な往復直行便～

北欧の森を歩く。

ノルディックウォーキングをテーマとした運動指導のスペシャリスト「ハタケンジ」
全国各地で好評の笑顔あふれる指導で、北欧・フィンランドの森を歩きませんか？

フィンランドの風景



北欧に触れる。



ヘルシンキの街並みを散策します。現地の日常生活に触れ豊かな時間を過ごします。

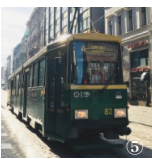


(写真①②③：セントラルパーク)

北欧を楽しむ。

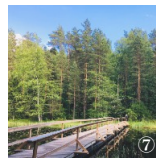


はじめて旅する方でも安全に安心して旅行が楽しめるようインストラクターが同行します。

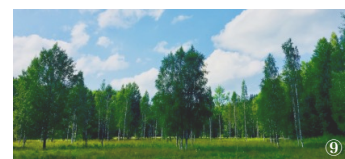


(写真④⑤⑥：ヘルシンキ市内)

北欧を極める。



フィンランドを代表する自然の森を歩きます。北欧スタイルのウォーキングが体験できます。



(写真⑦⑧⑨：ヌークシオ国立公園)

◎ 旅行企画：株式会社JTB 福岡支店 (福岡県 福岡市 中央区 長浜1-1-35 新KBCビル2F)

◎ 受託販売：株式会社ルネサンス (東京都 墨田区 両国 2-10-14 両国シティコア3F)

【健康ウォーキングの内容】

1) 楽しさに 触れる (ウォーキング体験会) NORDIC SLOW® Walking

2004年、神奈川県鎌倉市においてノルディックウォーキング定例体験会がはじまりました。現在では、横浜市や横須賀市、相模原市など各地域で、一般の方が気軽に参加できる定例イベントとして継続しています。公共・行政機関においては「健康づくり事業」、企業においては「健康をテーマとした販売促進イベント」等、各々のニーズに合わせたオリジナルイベントを組成しています。

2) 楽しさを 伝える (普及サポーター養成) NORDIC SLOW® Support Leader

各地域で講習会を企画し、ノルディックスロー®ウォーキングを普及する「サポートリーダー」を育成をします。健康についての情報（社会背景・健康情報・運動効果）、サポート情報（指導方法・安全管理）について学ぶことで、健康についての理解がより深まります。一般の方も気軽に参加できるシンプルな構成ですが、医療・介護関係者、教育・運動指導者の方も現場で活用できる充実した内容です。

3) 楽しさを 広める (イベントプランニング) NORDIC SLOW® Event

2008年、三重県伊勢市においてノルディックウォーキングをテーマとした「健康イベント」が初開催。その後津市・鈴鹿市・松坂市・鳥羽市・志摩市における地域イベントとして波及しています。2010年に導入された津市美杉町では、自然豊かな環境（森林セラピー基地）を活用した「ノルディックウォーキング競技会」を企画・開催し、県内外の交流人口を増やす対策としています。

4) 楽しさを 極める (ウォーキングツアー) NORDIC SLOW® Tour

「健康と教育と観光」をテーマとした新しい旅のスタイルを提案しています。北欧・フィンランドの森で、楽しいウォーキングメソッド「NORDIC SLOW® Specialist」養成講座（15h）が受講できます。※ 希望者のみ

【プロフィール】

畑 顕治（はたけんじ） 1971年9月6日（46歳）神奈川県相模原市出身

- ・NPO法人日本ノルディックウォーキング協会理事、同協会マスタートレーナー
- ・アメリカスポーツ医学会取得（2000年取得）、健康運動指導士（1998年取得）

スポーツ専門学校卒業後、民間スポーツクラブ及び、フィットネスコンサルティング会社に勤務する。公共スポーツ施設、企業健康増進施設、競技場施設などの施設運営をサポートする傍ら、2004年より「ノルディックウォーキング」をテーマとした地域コミュニティづくりを提案し、人々の健康増進をサポートする。状況に応じた新鮮なアイデアが豊富で、いつもハートフルな運動指導には定評がある。

会 社 名：株式会社みんなの体育（代表：畑 顕治）

事業概要：ノルディックスロー®ウォーキングをテーマとした健康運動指導（www.nordics.jp）

連絡先：☎ 092-741-4686、携帯：090-6474-7696、E-mail：f.revo@mac.com