

# 令和5年度トップアスリートスポーツ教室開催要領

1. 目的 本会は、ウォーキングとノルディック・ウォークを推進しスポーツ基本法の心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進さらに「郷土の自然や歴史」などについての研究および会員相互の交流を図ることを目的とする。
2. 日時 令和 6年 2月 23日 (金・天皇誕生日) 午前10時30分 開会
3. 場所 岩内地方文化センター 大ホール
4. 内容 ノルディック・ウォークの講演及び実技指導
5. 講師 江川淳講師 (FIS国際スキー連盟技術代表)
6. 主催 岩内体育協会 岩内スキー連盟
7. 主管 いわないウォーキングクラブ
8. 後援 岩内町教育委員会 岩内スキー連盟
9. 参加対象 小学生から一般(参加見込み人数 約50名) 参加料無料
10. 問合せ先 岩内体育協会事務局 岩内町教育委員: Tel.0135-67-7099
11. 申込先 岩内地方文化センター窓口に申込専用箱を設置。申込締切日 2月16日(金)



江川 淳 プロフィール

生年月日 昭和 41年 4月 5日 俱知安町出身

学歴 近畿大学商経学部商学科卒業  
スキー (クロスカントリー)

- 戦歴
- 1985 世界ジュニア選手権大会出場  
国民体育大会優勝
  - 1986 世界ジュニア選手権大会出場
  - 1987 ユニバーシアード出場  
全日本学生スキー選手権大会優勝
  - 1988 カルガリーオリンピック出場  
全日本選手権大会優勝  
全日本学生スキー選手権大会優勝

- コーチ歴
- 1996~1999 全日本スキー連盟強化コーチ
  - 1996~2001 北海道スキー連盟強化コーチ
  - 1996~ 近畿大学スキー部コーチ  
ユニバーシアード大会日本代表コーチ

- 備考
- 全日本スキー連盟基礎スキー指導員・検定員
  - 全日本スキースノーボード指導員
  - 全日本スキー連盟クロスカントリー指導員・検定員
  - 札幌スキー連盟理事
  - 全日本スキー連盟技術代表
  - 国際スキー連盟技術代表 FIS Far East Regional Coordinator
  - 全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター
  - 全日本ノルディック・ウォーク連盟専門技術委員長
  - 全日本スキー連盟教育部クロスカントリー委員長
  - 近畿大学校友会幹事

元オリンピック選手の  
江川専門技術委員長



近畿大学卒業後に株式会社コクドに入社スキー場、ゴルフ場支配人を経験  
2006年に退社後に現在の株式会社エムエーススポーツサービスを設立

株式会社エムエーススポーツサービス代表取締役  
株式会社 ONEWAY SPORTS JAPAN 株主  
有限会社やまなか自動車 オーナー 株主

## ノルディック・ウォークの効果・効能

運動療法	ポールを持つ事により、二足歩行から四足歩行となるため着地、着床時の足(脚)への負担が軽減できる。転倒抑止に効果的である。
健康増進	適正な長さのポールを使用する事により、背筋が伸び、歩幅が広がり理想的な姿勢を維持する事ができる。自立体力の向上が見込める。
フィットネス	有酸素能力、筋力、柔軟性と3つの要素をバランスよく向上させることができる。ダイエット効果が高い。
トレーニング	ノルディック・ウォークは、身体全体の約90%の筋肉を活動させる全身運動となるため、通常のウォーキングと比較すると運動効果を約20%アップさせる事ができる。

<p>ディフェンシブスタイルⅠ</p> <p>運動強度 弱い</p>	<p>運動療法</p> <p>片側のポールを垂直に突くと共に、反対側のポールは後足の横に添え、四点支持を基本とした最も安全かつ安定感のある歩き方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リハビリウォーク</li> <li>ロコモ対応ウォーク</li> </ul>	<p>ディフェンシブスタイルⅡ</p> <p>運動強度 やや弱い</p>	<p>健康増進</p> <p>ポールは垂直に突いているが肘はやや伸ばし気味でスタンスが若干広めの歩き方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リラクゼーションウォーク</li> <li>アンチエイジング</li> <li>ヘルシーウォーク</li> </ul>
<p>アグレッシブスタイルⅠ</p> <p>運動強度 やや強い</p>	<p>フィットネス</p> <p>腕を前に出し、肘はやや曲げ気味でポールを後方斜めへ突くことにより推進力を得ることができ、上肢を積極的に活用する歩き方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリック対策ウォーク</li> <li>ボディメイクウォーク</li> </ul>	<p>アグレッシブスタイルⅡ</p> <p>運動強度 強い</p>	<p>トレーニング</p> <p>腕を前に出し、肘を伸ばしてポールを後方斜めへ突き、上半身の角度を前傾させることで、より一層の推進力を得る歩き方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アスリートコアトレーニング</li> </ul>