

AL 資格更新レポート

氏名： _____

JNFA 会員番号： _____

連絡先（登録情報と変更がある場合ご記入下さい。）

1.

1) NW 活動母体（またはご職業） _____

2) NW サポート対象（複数回答可） あてはまるものを○で囲んでください。

<年齢層>：小学生・中高校生・大学生・20~30 歳代・40~50 歳代・60~74 歳・75 歳以上

<目的層>：スポーツ選手・一般人（体力向上）・一般人（疾病予防）・一般人（楽しみ）・
障害者・有患者（高血圧・糖尿病など）・介護サービス利用者・リハビリテーション

3) NW サポート時の

①平均参加者数 参加者： _____ 名

②JNFA 有資格者スタッフ数

スタッフ： _____ 名（うち AL： _____ BI： _____ AI： _____ MI： _____ NC： _____）

4) NW サポート頻度（例：毎週水曜日、月 2 回）

5) NW の主な活動場所

あてはまるものを○で囲んでください。

- ① 公園
- ② 遊歩道・自然歩道
- ③ 一般道路の歩道
- ④ その他（ _____ ）

6) 活動場所の路面状況 あてはまるものを○で囲んでください。

舗装路・砂利道・ウッドチップ・芝生

2. ご自身のトレーニングとしてのNWの実施状況について

1) NW 実施頻度 _____ 回/週

2) NW 平均歩行時間・距離（ご自身のトレーニングとして） _____ 時間 _____ Km

3. NW 活動について

1) NW 紹介やサポートでの、成功例、失敗例を紹介して下さい。

ア) 成功例

イ) 失敗例

2) NW サポート中、ウォーミングアップ・クーリングダウンで、注意することを記入して下さい。

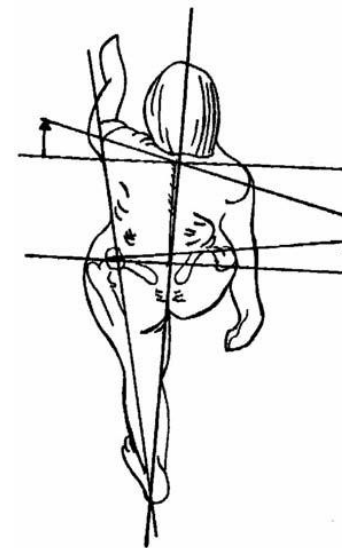
3) NW ポールの長さについて。初心者の方へのアドバイスの注意点を記入して下さい。

4) NW テクニックを自己分析（セルフチェック）

ノルディックウォーキングを下記シートを使用して自己分析し、より効果的で安全なテクニックを身につけましょう。

ノルディックウォーキングテクニック セルフチェック (AL 資格更新)

- 1) 自分のテクニックのイメージを、イラストの上になぞってみよう
- 2) 自分のフォームをビデオに撮り、テクニックの注意事項をチェックしよう
- 3) 下記のチェック項目にテクニックができていれば YES、できていなければ NO に○をつけよう



- | | |
|------------------------------|------------|
| ① 進行方向に対する適切なアライメント | 【YES / NO】 |
| ② 適切な歩幅、踵接地、足裏のローリング | 【YES / NO】 |
| ③ 肩を支点にした自然な腕のスイング・コーディネーション | 【YES / NO】 |
| ④ 適切なポールを突く位置・角度・タイミング | 【YES / NO】 |
| ⑤ 前の腕のスイングと同程度の後方へのスイング | 【YES / NO】 |
| ⑥ 後方の肘の伸展 | 【YES / NO】 |
| ⑦ 後方の手によるストラップへの十分な圧力 | 【YES / NO】 |
| ⑧ リラックスかつ素早い前方への腕のスイング | 【YES / NO】 |
| ⑨ 全身が一つのユニットとして前傾 | 【YES / NO】 |
| ⑩ 骨盤・肩の自然な回旋 | 【YES / NO】 |

