

**BI 更新講座 事前課題**

※この課題は当日講座会場で提出してください。

氏名： \_\_\_\_\_ JNFA 会員番号： \_\_\_\_\_

1. あなたの BI としての NW の実践状況について

1) NW 活動母体 (またはご職業) \_\_\_\_\_

2) NW 指導対象 (複数回答可)

<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 指導時の平均参加者数 および JNFA 有資格者スタッフ数

参加者： \_\_\_\_\_ 名

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

4) NW 指導頻度 (例：毎週水曜日、月 2 回)

5) NW の主な活動場所

① 公園 (舗装路・砂利道・ウッドチップ・芝生) \*あてはまる路面を○で囲んでください

② 遊歩道・自然歩道

③ 一般道路の歩道

④ その他 ( \_\_\_\_\_ )

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. あなたが NW 指導中または指導後に経験した事故について

1) NW 指導中または指導後に救急車を呼んだり、病院に搬送したような事故の経験がありますか？

はい いいえ⇒3)へ進む

2) 1)ではいと回答された方に伺います。事故の状況についてあてはまるものの記号を○で囲んで下さい (複数回答可)。また、診断名などがわかる場合は ( ) にご記入下さい。

(ア) 運動中または終了後に、胸が苦しいと訴えた

(診断名がわかる場合は記載： \_\_\_\_\_ )

(イ) 運動中または終了後に、意識を失った

(診断名がわかる場合は記載： \_\_\_\_\_ )

(ウ) 運動中または終了後に、けいれんを起こした

(診断名がわかる場合は記載： \_\_\_\_\_ )

(エ) 運動中または終了後に、強いめまいを訴えた

(診断名がわかる場合は記載： \_\_\_\_\_ )

(オ) 運動中または終了後に、気分が悪くなり嘔吐した

(診断名がわかる場合は記載： \_\_\_\_\_ )

- (カ) 運動中または終了後に、激しい頭痛を訴えた  
(診断名がわかる場合は記載： )
- (キ) 運動中または終了後に、脈の乱れがとまらなくなった  
(診断名がわかる場合は記載： )
- (ク) 運動中に筋肉や腱、靭帯、関節を痛めた  
(受傷部位・診断名がわかる場合は記載： )
- (ケ) 運動中に転倒によるケガをした  
(受傷部位・診断名がわかる場合は記載： )
- (コ) 運動中にポールが原因でケガをした  
(受傷部位・診断名がわかる場合は記載： )
- (サ) その他の症状・傷病のために、病院に搬送した  
(症状・傷病名がわかる場合は記載 )

3) 2)の(ア)～(サ)のような状況を回避するために、普段あなたが講じている予防策、および万一遭遇した際の対応策を列記してください。(書ききれない場合は別紙を添付してください)

<予防策>

4. NW テクニックを自己分析 (セルフチェック) ※下記シートを使用して分析してください。

5. NW テクニックの改善目標とその方法を説明して下さい。

## ノルディックウォーキングテクニック セルフチェック (BI 更新講座)

- 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

### 基本

- |                        |            |
|------------------------|------------|
| I. 進行方向に対する適切なアライメント   | 【YES / NO】 |
| II. 適切な歩幅、踵接地、足裏のローリング | 【YES / NO】 |
| III. 肩を支点にした自然な腕のスイング  | 【YES / NO】 |

### インストラクターレベル

- |                          |            |
|--------------------------|------------|
| IV. ポールを突く・踵接地のタイミングが合致  | 【YES / NO】 |
| V. ポール押す際、徐々にストラップに力が加わる | 【YES / NO】 |
| VI. 肩からポールの先端まで一直線       | 【YES / NO】 |
| VII. ストラップへの完全な力の伝導      | 【YES / NO】 |
| VIII. 適切な手の開閉タイミング       | 【YES / NO】 |
| IX. 全身が一つのユニットとして前傾      | 【YES / NO】 |
| X. 体幹部(腰・肩)の自然な回旋        | 【YES / NO】 |

- 4) 今後の改善点

