

指導(活動)分野	ポールウォーキング	指導	披露	講義
ふりがな	おおき みえこ	登録番号		
氏名またはグループ名	大木 美恵子	F - 2		
指導(活動)内容	・ポールを使ったウォーキングの指導			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・2018年日本ポールウォーキング協会認定アドバンスコーチ取得 ・東京都大田区ポール de ウォーク楽校指導 ・山下公園ポールウォーク主催(月1回・3年継続)			
経費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 実費	・交通費 応相談	

【プログラムの一例】

始めてみよう！ポールウォーキング

定員:10人 所要時間:90分

- ① ポールの使い方と歩き方
- ② ポールを使った準備運動
- ③ ポールウォーキング 60分
近くの公園や街並みを歩きます
(歩きに自信のない方と、
自信のある方に分かれます)
- ④ ポールを使って整理運動

・ポールウォーキングとは、
専用のポール 2 本を両手に持って
行うウォーキングです

・ポールの貸出しができます(一人100円)



【街の先生からひとこと】

ポールを持って歩くことによって、いつものウォーキングが全身運動になります。
高齢者や運動嫌いの方も安全で安心なポールウォーキングを楽しみましょう！